

幼 儿 食 谱

2020 年 11 月 16 日至 11 月 20 日第十三周

时间 餐次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早点	鲜牛奶 125g 小曲奇 10g	鲜牛奶 125g 巴坦木 10g	鲜牛奶 125g 小蛋糕 10g	鲜牛奶 125g 腰果 10g	鲜牛奶 125g 一口脆 10g
中餐	五香牛肉片 番茄烩花菜 鸭血豆腐汤 大米饭 65g 牛肉 60g、番茄 30g 白菜花 70g、鸭 25g 豆腐 25g 、平菇 5g	清蒸米鱼 莴笋丝炒蛋 萝卜枸杞筒骨汤 红薯大米饭 红薯 5g 大米 60g 米 鱼 60g 、 莴 笋 60g、 蛋 20g、胡 萝 卜 5g 萝 卜 30g、枸杞 1g、筒 骨 25g	咕老肉 木耳炒山药 菠菜油面筋汤 大米饭 哈密瓜 20g 肉 60g、木耳 2g 山药 60g、胡萝 卜 10g 菠菜 30g、油面 5g	肉糜蒸蛋 清炒五号菜 冬瓜花蛤汤 紫米饭 紫米 5g、大米 60g、肉末 40g、蒸蛋 20g、五号菜 60g、木耳 2g、胡萝卜 10g 冬瓜 30g 花蛤 20g 汤	什锦炒饭 玉米海带排骨汤 火腿肠 10g 黄瓜 20g、胡萝卜 10g、鸡蛋 20g、玉米 30g、海带 5g、仔排 25g、胡萝卜 10g、小葱 2g

餐后水果	火龙果 60g	雪梨 60g	香蕉 60g	哈密瓜 60g	桂圆 60g
病号餐		牛肉丁 牛肉 60g			
午点	五谷杂粮粥 卤汁鹌鹑蛋 (红枣 5g 小米 10g 鹌鹑蛋 20g)	青菜面疙瘩 (青菜 10g 面疙瘩 35g)	枸杞银耳百合 汤 小面包 (枸杞 1g 银耳 2g 百合 1g 小面 包 30g)	红豆南瓜汤 小葱卷 (红 豆 10g、南 瓜 10g、小葱卷 30g)	番薯粥 蒸乌枣 (红薯 10g、糯米 5g、 乌枣 20g)

2020 年 11 月 16 日——11 月 20 日

周一：早点 鲜牛奶 （980 毫升 12 瓶、500 毫升 4 瓶、218 毫升 1 瓶） 小曲奇 4 斤

中餐：牛肉 20 斤、番茄 10 斤、白花菜 22 斤、鸭血 9 斤、豆腐 9 斤、平菇 2 斤

水果：火龙果 16 个

午点：红枣 1.5 斤、小米 2 斤、糯米 2 斤、鹌鹑蛋 312 只

周二：早点 鲜牛奶同上、巴坦木 2 包

中餐：米鱼 22 斤、莴笋 19 斤、蛋 6 斤、胡萝卜 1.5 斤、萝卜 11 斤、筒骨 8 斤、枸杞小包 1 包、红薯 3 斤

水果：雪梨 28 只

午点：青菜 5 斤、面疙瘩 11 斤

周三：早点 鲜牛奶同上 小蛋糕 156 只

中餐：哈密瓜 1 只、肉块 20 斤、山药 20 斤、胡萝卜 3 斤、菠菜 10 斤、油面筋 2 斤

水果：香蕉 52 根

午点：百合 0.3 斤、鸡蛋 70 只、低筋面粉 1 袋

周四：早点 鲜牛奶同上 腰果 3 斤

中餐：肉沫 12 斤、鸡蛋 6 斤、五号菜 18 斤、胡萝卜 3 斤、冬瓜 13 斤、花蛤 7 斤

水果：哈密瓜 18 斤

午点：红豆 3 斤、南瓜 4 斤、面粉 1 袋、小葱 1 斤

周五：早点 鲜牛奶同上 小麻花 3 斤

中餐：火腿肠 15 根、黄瓜 4 斤、胡萝卜 3 斤、鸡蛋 6 斤、玉米 10 斤、海带丝 3 斤、仔排 8 斤、胡萝卜 3 斤、小葱 0.5 斤

水果：桂圆 468 粒

午点：红薯 4 斤、糯米 2 斤、乌枣 312 粒