

## 幼儿食谱

2021 年 1 月 11 日—1 月 15 日第二十一周

| 时 间<br>餐次   | 星期一                                                                                         | 星期二                                                                                                   | 星期三                                                                                | 星期四                                                                                                       | 星期五                                                                                     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 早点          | 鲜牛奶（125ml）<br>莎布蕾曲奇 10g                                                                     | 鲜牛奶（125ml）<br>腰果 10g                                                                                  | 鲜牛奶（125ml）<br>奥利奥 10g                                                              | 鲜牛奶（125ml）<br>草莓干 10g                                                                                     | 鲜牛奶（125ml）<br>巴坦木 10g                                                                   |
| 中餐          | <b>大米饭<br/>红烧仔排<br/>青椒土豆丝</b><br>（大米 65g 仔排 50g、<br>菜椒 5g、红椒 5g、土<br>豆 55g、胡萝卜 5g、小<br>葱少许） | <b>芝麻饭<br/>葱油鲳鱼<br/>松瓜炒肉片</b><br>（芝麻 5 克、大米 60 克、<br>鲳鱼 60g、松瓜 60g、猪<br>肉 10g、胡萝卜 5g、黑<br>木耳 1g 小葱少许） | <b>大米饭<br/>青椒牛柳<br/>番茄炒蛋</b><br>（大米 65g、菜椒 10g、<br>红椒 5g、牛柳 45g、番<br>茄 40g、鸡蛋 30g） | <b>紫米饭<br/>油爆大虾<br/>炒杂烩</b><br>（紫米 5 克、大米 60<br>克、对虾 60 克、花菜<br>60 克、鹌鹑蛋 5 克、<br>油豆腐 5 克、胡萝卜<br>5 克、小葱少许） | <b>缤纷面条</b><br>（仔排 40g 面条 50g<br>娃娃菜 20g 蘑菇 10g<br>胡萝卜 5 克西兰花 5<br>克）<br><b>五香蛋 30g</b> |
| 营养汤         | <b>菌菇豆腐米鱼羹</b><br>（杏鲍菇 10 克、豆腐<br>15 克、米鱼 15 克、胡<br>萝卜 5 克）                                 | <b>芙蓉鲜蔬汤</b><br>（菠菜 30 克、鸡蛋 10<br>克、金针菇 10 克）                                                         | <b>白菜粉丝汤</b><br>（白菜 30g 粉丝 5g）                                                     | <b>萝卜猪脚汤</b><br>（萝卜 30 克、猪脚<br>20g、枸杞 1g）                                                                 |                                                                                         |
| 水果          | <b>香蕉 60 克</b>                                                                              | <b>橙子 60 克</b>                                                                                        | <b>哈密瓜 60 克</b>                                                                    | <b>桂圆 60 克</b>                                                                                            | <b>苹果 60 克</b>                                                                          |
| 病号餐<br>（海鲜过 |                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                    |                                                                                                           |                                                                                         |

|    |                                                   |                                                     |                                                         |                                                   |                                                    |
|----|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 敏) |                                                   |                                                     |                                                         |                                                   |                                                    |
| 午点 | <b>冰糖雪梨汤</b><br>(冰糖 10g 雪梨 15g)<br><b>小米糕 50g</b> | <b>胡萝卜糯米粥</b><br>(胡萝卜 5g 糯米 5g)<br><b>五香豆腐干 30g</b> | <b>红豆汤</b><br>(冰糖 10g 红豆 15g)<br><b>蒸南瓜</b><br>(南瓜 40g) | <b>黑米粥</b><br>(黑米 10 克, 糯米 5 克)<br><b>蒸玉米 40g</b> | <b>一口包 30 克</b><br><b>银耳红枣羹</b><br>(银耳 1 克、红枣 5 克) |

**金色溪谷幼儿园幼儿餐单订 2021 年 1 月 4---1 月 8 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：仔排 15 斤、菜椒 1.5 斤、红椒 1.5 斤、胡萝卜 3 斤、土豆 17 斤、杏鲍菇 3 斤、豆腐 6 斤、米鱼 6 斤、小葱 1 斤

水果：香蕉 53 根

午点：雪梨 5 斤、冰糖 3 斤、面粉 1 袋、鸡蛋 70 只

**周二：**早点 鲜牛奶同上、腰果 3 斤

中餐：鲳鱼 78 条、松瓜 18 斤、胡萝卜 1.5 斤、黑木耳 0.5 斤、肉片 3 斤、菠菜 12 斤、鸡蛋 4 斤、金针菇 3 斤、小葱 1 斤、芝麻 0.5 斤

水果：橙子 39 只

午点：胡萝卜 1.5 斤、糯米 3 斤、豆腐干 39 块

**周三：**早点 鲜牛奶同上 奥利奥 3 斤

中餐：菜椒 3 斤、红椒 1.5 斤、牛柳 14 斤、番茄 12 斤、鸡蛋 10 斤、胡萝卜 1 斤、白菜 12 斤、粉丝 3 斤、小葱 1 斤

水果：哈密瓜 18 斤

午点：南瓜 12 斤、红豆 5 斤、冰糖 3 斤

**周四：**早点 鲜牛奶同上、草莓干 3 斤

中餐：对虾 468 只、花菜 18 斤、鹌鹑蛋 2 斤、油豆腐 1.5 斤、胡萝卜 2 斤、萝卜 12 斤、猪脚 7 斤、小葱 1 斤、紫米 2 斤

水果：桂圆 470 粒

午点：黑米 3 斤、糯米 2 斤、玉米 17 根

**周五：**早点 鲜牛奶同上 巴坦木 2 包

中餐：仔排 12 斤、娃娃菜 6 斤、蘑菇 3 斤、西兰花 2 斤、胡萝卜 1.5 斤、鹌鹑蛋 468 只、小葱 1 斤

水果：苹果 39 只

午点：面粉 1 袋、银耳 0.5 斤、红枣 2 斤