

幼 儿 食 谱

2020 年 11 月 9 日至 11 月 13 日第十二周

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 巴坦木 10g	鲜牛奶 125g 小曲奇 10g	鲜牛奶 125g 小蛋糕 10g	鲜牛奶 125g 一口脆 10g	鲜牛奶 125g 麦芽饼 10g
中餐	木须肉 青菜炒蘑菇 冬瓜虾皮汤 番薯饭 (肉片 50g、鸡蛋 10g、黄 瓜 20g、黑木耳 1g 胡 萝 卜 10g)青菜 80g	烤虾 上汤娃娃菜 肉末粉丝汤 白米饭 对虾 60g、娃娃菜 100g、油豆腐 10g、胡萝卜 10g 肉末 20g 粉丝 5g、香大米 65g	卤蛋烧肉 蘑菇双花 番茄土豆汤 白米饭 鹌 鹑 蛋 20g、肉 40g、蘑菇 20g 西兰花 30g、花菜 50g、番茄 30g、土豆 30g 香大米 65g	杨梅球 红烧萝卜 香芹米鱼羹 白米饭 猪肉 60g、红烧萝卜 80g、米鱼 25g、白玉菇 10g、鸡蛋 5g 芹菜 5g、香大米 65g	排骨糯米饭 罗宋汤 仔排 50g、糯米 20g、香大米 45g 洋葱 10g、番茄 20g 牛肉末 10g、土豆 20g

	蘑菇 15g、冬瓜 30g、虾皮 2g、 小葱 2g、番薯 10g、香大米 60g				
餐后水果	哈密瓜 60g	小番茄 60g	香蕉 60g	火龙果 60g	桂圆 60g
午点	红枣小米粥 香干 红枣 5g、小米 10g 香干 20g	冰糖雪梨汤 刀切馒头 冰 糖 10g 雪 梨 15g、刀切馒头 30g	黑米粥 玉米 黑米 15g、玉米 30g	南瓜红豆汤 蒸蛋糕 红豆 10g、南瓜 10g 冰糖 5g、蒸蛋糕 30g	八宝粥 鹌鹑蛋 八宝米 15g、鹌鹑蛋 20g