

幼 儿 食 谱

2021 年 1 月 25 日至 1 月 29 日第 23 周

时间 餐次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早点	豆浆 125g 小曲奇 10g	牛奶 125g 腰果 10g	豆浆 125g 小蛋糕 10g	牛奶 125g 奥利奥 10g	豆浆 125g 麦芽饼 10g
中餐	什锦炒饭 花菜三鲜汤 鸡蛋 20g、胡萝卜 5g、肉丁 5g、 花菜 30g、虾 仁 10g 香菇 5g、胡萝卜 10g	烤大虾 金玉满堂 番茄土豆汤 虾 50g 、 莴笋 50g、 、胡萝卜 10g 番茄 30g 土豆 30g	缤纷面条 五香鹌鹑蛋 白菜 25g、面 条 50g、肉丝 10g、胡萝卜 5g、 鹌鹑蛋 20g	鸡块烧萝卜 青菜炒蘑菇 鸭血豆腐羹 鸡块 30g、萝卜 40g 番茄 40g、炒蛋 30g 鸭血 20g 豆腐 20g、	芝麻包 萝卜排骨汤 芝麻馅 20g、面粉 50g、萝卜 30g、排骨 20g

替代餐					
餐后水果	哈密瓜 60g	雪梨 60g	香蕉 60g	苹果 60g	桂圆 60g
午点	蝴蝶面 面条 25g、小白菜 10g	茶叶蛋 鸡蛋 50g	八宝粥 八宝米 10g、糯米 5g	南瓜红豆汤 蒸玉米 南瓜 10g、红豆 5g、 玉米 30g	番薯粥 番薯 10g、糯米 5g

金色溪谷幼儿食谱 2021.1.25-1.29

周一：曲奇饼 3 斤 、

午餐：什锦炒饭（鸡蛋 60 个、胡萝卜 2 斤、肉丁 2 斤）、花菜三鲜汤（散花菜 10 斤、虾仁 3 斤、香菇 2 斤、胡萝卜 3 斤）

午点：水果哈密瓜 18 斤、蝴蝶面 10 斤、小白菜 5 斤、小葱 1 斤

周二：鲜牛奶（980 毫升 12 瓶、500 毫升 4 瓶、218 毫升 1 瓶）、腰果 3 斤

午餐：红虾 470 个、莴笋 15 斤、胡萝卜 3 斤、番茄 10 斤、土豆 10 斤、小葱 1 斤

午点：水果雪梨 39 个、鸡蛋 158 个、茶叶蛋料理包 1 包、（桂皮茴香共半斤）

周三：小蛋糕 157 个

午餐：面条 1 箱、白菜 10 斤、肉丝 3 斤、胡萝卜 2 斤、鹌鹑蛋 470 个、

午点：水果香蕉 52 根、八宝粥（红豆 1 斤、糯米 2 斤、黑米 1 斤、花生米 1 斤）

周四：鲜牛奶同上、奥利奥 3 斤

午餐：鸡块 10 斤、萝卜 15 斤、青菜 18 斤、蘑菇 3 斤、胡萝卜 2 斤、鸭血 7 斤、豆腐 8 斤、小葱 1 斤

午点：苹果 39 个、南瓜 5 斤、红豆 3 斤、玉米 17 根

周五：麦芽饼 3 斤

午餐：包子（面粉 2 袋、芝麻馅 7 斤、豆沙馅 7 斤）、萝卜 35 斤、排骨 20 斤

午点：桂圆 470 颗、番薯 4 斤、糯米 2 斤