

幼 儿 食 谱

2020 年 11 月 30 日至 12 月 3 日第十五周

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 麦芽饼 10g
中餐	鱼香肉丝 青菜炒蘑菇 一品海鲜羹 白米饭 （肉丝 40g、茭白 40g 胡萝卜 5g、红青椒 5g 绿青椒 5g、青菜 70g、 香菇 10g 虾仁 10g、豆腐 25 斤、 小葱 2g、芹菜 5g、 胡萝卜 2g 大米 65g）	鳕鱼排 海带炒肉丝 萝卜炖猪脚 番薯大米饭 （鳕鱼排 60g、 海带 50g 肉丝 10g 胡萝卜 5g、 枸杞 1g 白萝卜 25g、猪脚 20g、 番薯 5g、大米 60g）	东坡肉 西葫芦炒香干 冬瓜虾皮汤 白米饭 （猪肉 60g、西葫芦 55g 炒香干 15g、胡 萝卜 5g、黑木耳 1g 冬瓜 30g、虾皮 3g 、 大米 65g）	熏鱼 上汤娃娃菜 土豆筒骨汤 燕麦米饭 （马鲛鱼 60g 娃娃菜 70g 、油豆腐 10g、 胡 萝卜 10g、土豆 25g 筒骨 25g、燕麦 5g、 大米 60g）	排骨汤面 鹌鹑蛋 （仔排 40g、面条 50g 白菜 40g、胡萝卜 2g、 鹌鹑蛋 20g ）

餐后水果	哈密瓜 60g	苹果 60g	香蕉 60g	火龙果 60g	桂圆 60g
病号餐		肉末蒸蛋 (肉末 40g 鸡蛋 20g)		烤鸡翅 (鸡中翅 60g)	
午点	圆子蛋羹 玉米 (圆子 30g、鸡蛋 5g、 玉米 30g	小米粥 贝贝南瓜 (小米 15g、贝贝 30g)	绿豆汤 刀切馒头 (梨 15g、枸杞 1g)	青菜面疙瘩 (青菜 20g、面疙瘩 35g、)	红枣水 蒸蛋糕 (黑 15g、鹌鹑蛋 20g