

幼 儿 食 谱

2020 年 12 月 28 日至 12 月 31 日第十九周

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 小麻花 10g	鲜牛奶 125g 腰果 10g	
中餐	东坡肉 蚝油西兰花 罗宋汤 白米饭 五花肉 60g 西兰花 65g 胡萝卜 10g 番 茄 30g、牛肉 10g、 洋葱 10g、土豆 30g 小葱 2g、香大米 65g	虾仁炒蛋 素炒三丝 萝卜猪脚汤 番薯大米饭 番薯 10g 大米 60g、 虾仁 40g、蛋 30g 胡萝卜 10g、莴笋 60g、金针菇 10g g 萝卜 30g、猪脚 25g、 小葱 2g	排骨糯米饭 冬瓜海蜒汤 仔排 60g、玉米 15g、青豆 5g 、 冬瓜 30g 蛤蜊 20g 、小葱 1g 香 大米 30g、糯米 30g	自助餐（椒盐仔 排、奥尔良烤翅、鸡 米花、骨肉相连、脆 皮虾条、熏鱼、松子 玉米、贝贝南瓜、披 萨、小西点（蛋糕、 开口笑）	

餐后水果	火龙果 60g	桂圆 60g	香蕉 60g	哈密瓜、橙子	
替代餐					
午点	红枣水 糯米卷 红枣片 10g、冰糖 10g、糯米 20g、火 腿 20g	黑米粥 蒸玉米 紫米 10g 糯米 5g 玉米 30g	冰糖苹果枸杞汤 达利园蛋糕 苹果 15g 冰糖 10g、枸杞 1g、 达利园蛋糕 30g、	洋葱面 面条 50g、小葱 2g	、

