**焦溪幼儿园一周食谱**

**2018年12.3~12.7**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 |
| 早点 | 牛奶150g 饼干30g | 牛奶150g 饼干30g | 牛奶150g 饼干30g | 牛奶150g 饼干30g | 牛奶150g 饼干30g |
| 午餐  大米饭65g | 鸡蛋2g猪肉50g | 水面筋30g | 素 鸡30g | 红烧肉50g | 鸡腿50g |
| 花菜110g百页30g | 包菜90g | 莴苣100g肉片50g | 白菜100g油丝20g | 土豆80g菜椒20g肉末5g |
| 猪血10g豆渣饼5g秀珍菇3g汤 | 排骨60g白萝卜30g汤 | 菠菜10g 黑木耳2g 粉丝10g汤 | 冬瓜20g海带3g汤 | 小青菜20g鸡蛋20g汤 |
| 餐后水果 | 桔子60g |  | 苹 果60g | 南瓜10g粥20g | 香 蕉60g |
| 午点 | 黄豆10g白粥20g | 元宵50g | 蛋 糕50g | 面条25g青菜10g  肉末5g | 花生米10g 白粥20g |