**第12周带量食谱(单人，重量单位：克)**   
 国宾花园幼儿园   日期：2025-04-27~2025-04-30

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期日2025-04-27 | 星期一2025-04-28 | 星期二2025-04-29 | 星期三2025-04-30 |
| 菜名和食物 重量 | 菜名和食物 重量 | 菜名和食物 重量 | 菜名和食物 重量 |
| 上午点心 | 鲜牛奶   牛奶  125 刀切馒头   馒头  30 | 鲜牛奶   牛奶  125 万年青饼干   小麦粉  10 | 鲜牛奶   牛奶  125 水煮蛋   鸡蛋  35 | 鲜牛奶   牛奶  125 鸡蛋仔   小麦粉  15   鸡蛋  2 |
| 午餐 | 软米饭   稻米  60 茭白炒胗肝   辣椒  8  鸭肫  25   胡萝卜(黄)  10   茭白(鲜)  12 糖醋包菜   结球甘蓝(绿)  70 鹌鹑蛋木耳骨汤   木耳(干)  6  鹌鹑蛋  8   猪小排骨  25 | 燕麦饭   稻米  55  小麦  5 盐水基围虾   葱  1  基围虾  68 莴苣炒肉片   莴笋(鲜)  40   猪肉(瘦)  12   胡萝卜(黄)  15 鸭血豆腐汤   鸭血  10  豆腐  10  千张  5   鸡蛋  6 | 黑米饭   黑米  5  稻米  55 百叶结煨肉   猪肉  30  千张  12 油面筋毛白菜   大白菜  75  油面筋  5 西湖牛肉羹   木耳(干)  .2   香菇(鲜)  3  鸡蛋  5   荠菜(鲜)  8  牛肉  15   胡萝卜(黄)  3 | 小米饭   小米  5  稻米  55 五彩龙利鱼   黄瓜(鲜)  20   木耳(干)  3   胡萝卜(黄)  15  龙利鱼  35 西葫芦炒蛋   菜瓜  60  彩椒  10  鸡蛋  15 冬瓜海带汤   冬瓜  20   海带  8 |
| 下午点心 | 八宝粥   赤豆  3  花生仁(生)  3   枣(干)  3  紫红糯米  8   籼米标一  6 小黄瓜   迷你黄瓜  40 | 小米糕   米粉  35 羊角蜜   甜瓜  60 | 番茄鸡蛋面疙瘩   小麦粉  30  番茄  10  鸡蛋  5   小白菜  8 香蕉   香蕉  55 | 蒸玉米   玉米(鲜)  50 火龙果   火龙果  55 |

另外，本食谱中各天含有：油6.75克,盐1.80克,糖9.00克（未在食谱中写出，但会计入营养分析）。