**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）。