**第13周带量食谱(单人，重量单位：克)**
 国宾花园幼儿园   日期：2025-05-06~2025-05-09

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期二2025-05-06 | 星期三2025-05-07 | 星期四2025-05-08 | 星期五2025-05-09 |
| 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华夫饼  面包,均值  40 | 鲜牛奶  牛奶  125小米糕  米粉  35 | 鲜牛奶  牛奶  125南瓜吐司  小麦粉  15 | 鲜牛奶  牛奶  125刀切馒头  馒头  30 |
| 午餐 | 玉米饭  玉米  5  籼米标一  55上汤苋菜  大蒜  1  苋菜  70  方腿  10土豆烧牛肉  马铃薯  30  牛肉  35  胡萝卜(黄)  15老鸭百叶结冬瓜汤  冬瓜  20  母麻鸭  25  千张  10 | 小米饭  小米  5  稻米  55糖醋排骨  猪小排  65香菇毛白菜  香菇(干)  5  白菜  75葱花炖蛋  细香葱  3  鸡蛋  40 | 黑米饭  黑米  5  稻米  55清蒸鸦片鱼  鲆  50番茄炒蛋  鸡蛋  20  番茄  35鲜蔬芙蓉汤  玉米(鲜)  2  木耳(干)  1  香菇(鲜)  5  鸡蛋  3  菠菜(鲜)  12 | 鲜蔬肉丝面  面条  50  香菇(鲜)  10  小白菜  30  猪肉  10卤牛肉  牛肉  35五香鸡蛋  鸡蛋  30羊角蜜  甜瓜  60 |
| 下午点心 | 红枣南瓜粥  粳米  20  蜜枣  5  南瓜(鲜)  20西瓜  西瓜  60 | 荠菜鲜肉小馄饨  小麦粉  20  猪肉  6  荠菜(鲜)  5沃柑  柑橘  60 | 酒酿元宵  酒酿原汁  5  糯米  10小黄瓜  迷你黄瓜  40 | 蒸红薯  甘薯  40 |

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）。