**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）。