**第14周带量食谱(单人，重量单位：克)**   
 国宾花园幼儿园   日期：2025-05-12~2025-05-16

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一2025-05-12 | 星期二2025-05-13 | 星期三2025-05-14 | 星期四2025-05-15 | 星期五2025-05-16 |
| 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 | 菜名和食物 重量 |
| 上午点心 | 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 蒸蛋糕   蛋糕  40 | 鲜牛奶   牛奶  125 红糖发糕   面粉  15  红糖  3 | 鲜牛奶   牛奶  125 小奶糕   蛋糕  35 |
| 午餐 | 软米饭   稻米  60 五彩龙利鱼   黄瓜(鲜)  20   木耳(干)  3   胡萝卜(黄)  15  龙利鱼  35 肉片花菜   胡萝卜  10  珍珠花菜  60  猪肉  10 番茄菌菇汤   番茄  20  金针菇(鲜)  10   蟹味菇  10  鸡蛋  6 | 小米饭   小米  5  稻米  55 洋葱牛肉粒   洋葱  15  彩椒  8  牛肉  40   胡萝卜(黄)  15 百叶毛白菜  百叶 5  白菜  70 山药芙蓉羹   香菇(鲜)  5  鸡蛋  2   玉米粒  3  菠菜(鲜)  8   山药(鲜)  10 | 麦仁饭   稻米  55  小麦  5 清蒸鸡腿   鸡腿  60 上汤苋菜   大蒜  1  苋菜  70 罗宋汤   牛肉  10  胡萝卜(黄)  5   奶柿子  15  洋葱(鲜)  10   马铃薯  15 | 黑米饭   黑米  5  稻米  55  红烧狮子头   猪肉  25  香菇(鲜)  5 三色藕片   胡萝卜(黄)  10   黄瓜(鲜)  10  藕  50 菠菜鱼丸汤   菠菜(鲜)  12   鱼丸  8   木耳(干)  5 | 软米饭   稻米  60 盐水基围虾   葱  1  基围虾  65 肉片包菜   结球甘蓝(绿)  70  猪肉  5 玉米胡萝卜排骨汤   玉米(鲜)  12   胡萝卜  10   猪小排  20 |
| 下午点心 | 鲜蔬鸡丝粥   稻米  20  小白菜  10   鸡胸脯肉  10 香蕉   香蕉  55 | 黑米馒头   黑米  3  小麦粉  10 西瓜   西瓜  60 | 红枣银耳羹   银耳(干)  4  枣(干)  5 小番茄   樱桃番茄  52 | 胡萝卜鲜肉小馄饨   胡萝卜(黄)  3  小麦粉  15   猪肉  5 小黄瓜   迷你黄瓜  40 | 蒸红薯   甘薯  40 哈密瓜   哈密瓜  65 |

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）。