**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）。