**第16周带量食谱(单人，重量单位：克)**   
 国宾花园幼儿园   日期：2025-05-26~2025-05-30

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐别 | 星期一2025-05-26 | 星期二2025-05-27 | 星期三2025-05-28 | 星期四2025-05-29 | 星期五2025-05-30 |
| 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 | 菜名和食物 重量 |
| 上午点心 | 鲜牛奶   牛奶  125 红糖发糕   面粉  15  红糖  5 | 鲜牛奶   牛奶  125 鸡蛋仔   小麦粉  15  鸡蛋  2 | 鲜牛奶   牛奶  125 黑米馒头   黑米  3  小麦粉  10 | 鲜牛奶   牛奶  125 万年青饼干   小麦粉  10 | 鲜牛奶   牛奶  125 果仁蛋糕  小麦粉  15 |
| 午餐 | 小米饭   小米  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 葱花炖蛋   鸡蛋  40  细香葱  3 | 燕麦饭   稻米  55  小麦  5 盐水基围虾   葱  1  基围虾  68 黄瓜炒蛋   鸡蛋  15  黄瓜(鲜)  50   胡萝卜(黄)  15 鸭血豆腐汤   鸭血  8  豆腐  10  千张  6  鸡蛋  5 | 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)  75 鹌鹑蛋木耳骨汤   木耳(干)  6  鹌鹑蛋  8   猪小排骨  20 | 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 蒜子苋菜   苋菜  70  大蒜  1 西湖牛肉羹   番茄  20  马铃薯  10   荠菜(鲜)  8  牛肉  15  鸡蛋  5 | 黑米饭   黑米  5  稻米  55 红烧鸡腿   鸡腿65 香菇青菜   香菇(鲜)  20  小白菜  75 冬瓜肉圆海带汤   冬瓜  20  猪肉  12   海带 5 |
| 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 香蕉   香蕉  60 | 糖水芋头   芋头(煮)  35 苹果   红富士苹果  50 | 鲜肉小馄饨   小麦粉  15  葱  2  猪肉  5 哈密瓜   哈密瓜  65 | 红豆元宵   元宵  8  赤豆  10 小番茄   樱桃番茄  52 | 蒸红薯   甘薯  40 西瓜   西瓜  60 |

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）。