**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）。