**2024.9.29--2024.9.30幼儿营养食谱**

|  |
| --- |
| **星期日（9月29日）** |
| **早点：儿童鲜牛奶（牛奶145g）** **趣多多王子饼干（5g）嘉顿手指饼干（5g）香蕉片（2g）山楂条（5g）** |
| **午餐：白米米饭（大米45g）**  |
|  **牛肉烧洋葱 小葱番茄炒鸡蛋 毛毛菜蘑菇汤**  |
| **（牛里脊35g 洋葱15g 小葱1g 番茄40g 鸡蛋30g 毛毛菜30g 蘑菇10g）** |
| **水果：阳光玫瑰葡萄（60g）** |
| **下午点心：可莎蜜儿吐司(30g) 苹果（180g）** |
| **特殊替换餐：小葱炒肉丝（里脊肉35g）** |
|  |
| **星期一（9月30日）** |
| **早点：儿童鲜牛奶（牛奶145g）**  **趣多多王子饼干（5g）嘉顿手指饼干（5g）香蕉片（2g）山楂条（5g）** |
| **午餐：小米米饭（大米45g 小米3g ）**  |
| **子排烧小香干 花菜胡萝卜炒虾仁 菠菜粉丝汤** |
| **（子排50g 天竺干22g 花菜35g 胡萝卜15g 青虾仁25g 菠菜25g 粉丝10g）** |
| **水果: 西梅（55g）** |
| **下午点心：五丰橘子包（30g）** |
| **特殊替换餐： 花菜胡萝卜炒肉丝（里脊肉25g）** |
|  |