**义乌市稠州幼儿园每周带量食谱**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名 称时 间 | **早点** | **中 餐** | **午 点** |
| **周三** | 哈密瓜55g山楂棒35g | 盐水虾 55g 爱心餐：小炒肉55g茭白炒肉（茭白60g肉8g）三鲜羹（金针菇15g豆腐15g鸡蛋10g红薯粉8g） 大米饭60g | 牛奶125g蒸毛豆50g |
| **周 四** | 苹果山楂茶（苹果15g山楂8g冰糖5g）蛋卷20g | 油泡红烧肉（油泡15g肉45g）清炒大白菜75g冬瓜虾皮汤 （冬瓜20g虾皮5g）小米饭（小米3g小町米55g） | 奶香馒头（牛奶20g 小麦粉40g）火龙果60g |
| **周 五** | 香瓜55g海苔12g | 五彩牛肉粒（牛肉40g胡萝卜15g玉米15g豌豆15g）芹菜炒香干（芹菜50g香干15g）丝瓜蛋汤 （丝瓜15g鸡蛋15g）大米饭60g | 牛奶125g面包50g |

**第1周 日期： 7月2日-7月4日**