**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 一** | 甜瓜50g  鹌鹑蛋45g | 土豆咖喱牛肉 （土豆15g咖喱1g牛肉40g）  莴笋炒肉丝 （莴笋60g肉丝8g）  葱香丝瓜汤（葱1g丝瓜30g）  小米饭（小米3g小町米55g） | 牛奶125g  一口面包50g |
| **周 二** | 柠檬茶（柠檬5g冰糖8g）  海苔夹心脆40g | 五花肉烧油泡 （五花肉45g油泡10g）  黄瓜炒鸡蛋 （黄瓜45g鸡蛋15g）  冬瓜虾皮汤（冬瓜25g虾皮2g）  芝麻饭（芝麻3g小町米55g） | 芋圆椰汁西米露  （芋圆25g椰汁30g西米10g） |
| **周三** | 蓝莓20g  奶棒20g | 山药烧排骨 （山药20g排骨50g）  炒三丝 （海带丝30g豆芽35g肉丝10g）  金针菇番茄汤（金针菇20g番茄20g）  大米饭60g | 西瓜65g  蒸玉米50g |
| **周 四** | 火龙果55g  山楂糕35g | 甜椒炒鱿鱼 （甜椒10g鱿鱼60g）  爱心餐：蒸肉丸60g  大白菜炒腐竹（大白菜60g腐竹15g）  三鲜羹 （平菇15g豆腐20g肉10g）  海苔饭 （海苔2g小町米55g） | 牛奶125g  蔬菜鸡蛋饼  （西葫芦20g鸡蛋15g小麦粉30g） |
| **周 五** | 荔枝45g  五香豆干50g | 青菜酱排面条 （青菜25g排骨20g面条100g）  蒸黑米糕35g  醋大蒜15g | 香蕉55g  面包50g |

**第2周 日期： 7月7日-7月11日**