**第四周（2017年9月25日-9月30日）幼儿带量食谱**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 早点 | 营养午餐（g） | 下午点心 | 特殊餐 |
| 星期一  23/9 | 酸奶160g  饼干10g | 主食：营养香米饭  配料：大米50g糯米5g燕麦5g  主菜：花米肉球/鲜菇毛毛菜/醋大蒜5g  配料：肉末43g黑木耳 1g蘑菇1g胡萝卜10g大黄米3g紫米3g糯米3g燕麦2g葱2g姜1g/杏鲍菇10g毛毛菜65g  营养汤：番茄鸡蛋汤  配料：鸡蛋5g番茄10g | 肉包60g  水果:红提60g | 肥胖餐：  花米肉球  配料：精肉末45g黑木耳 1g蘑菇1g胡萝卜10g大黄米3g紫米3g糯米3g燕麦2g |
| 星期二  24/9 | 酸奶160g  饼干10g | 主食：营养香米饭  大米50g糯米5g碎玉米5g  主菜: 莲藕炖排骨/腐竹娃娃菜  配料：仔排50g莲藕25g/娃娃菜65g腐竹5g水发黑木耳1g  营养汤：丁香紫菜白玉汤  配料：紫菜1g胡萝卜丝5g白玉菇5g虾皮2g | 五丰高汤猪肉水饺80g  水果：香蕉100g |  |
| 星期三  25/9 | 酸奶160g  饼干10g | 主食：营养香米饭  配料：大米50g糯米5g高粱米5g  主菜：盐水虾/四季鲜蔬/醋大蒜5g  配料：盐水虾55g小葱2g/荷兰豆10g胡萝卜15g藕35g香肠3g大白菜65g  营养汤：南瓜鸡丝汤  配料：日本南瓜8g鸡丝10g 胡萝卜5g  病号餐：糖醋里脊  配料：里脊肉55g | 蒸玉米100g  水果：香梨100g | 过敏餐  糖醋里脊  配料：里脊肉50g |
| 星期四  26/9 | 酸奶160g  饼干10g | 主食：营养香米饭  配料：大米50g糯米5g糙米5g  主菜：番茄洋葱炖牛肉/双色花菜  配料：番茄20g牛肉60g胡萝卜10g洋葱15g//花菜30g西兰花25g  营养汤：菠菜蛋花汤  配料：菠菜10g鸡蛋5g | 皮蛋瘦肉粥  配料：大米 15g糯米6g糙米3g瘦肉末8g皮蛋5g  水果:苹果100g |  |
| 星期五  27/9 | 酸奶160g  饼干10g | 主食：青菜菜鸡丝面/红烧鸡翅/醋大蒜5g  配料：青菜20g鸡脯肉丝20g胡萝卜10g白玉菇10g鸡腿菇10g无碱面45g /鸡翅55g | 莲蓉包60g  水果：桔子60g | 肥胖餐  主食：青菜面/卤鹌鹑蛋  配料：青菜30g胡萝卜10g无碱面42g/  红烧鸡翅55g |