**上音九棵树实验幼儿园2020学年第二学期第 九 周菜谱**

 **4月19日~4月23日**

|  |  |
| --- | --- |
| 星期 | 菜谱 |
| 早点 | 午餐 | 病号菜 | 肥胖儿 | 营养菜 | 午点 |
| 主食 | 菜 | 汤 |
| 一 | **牛奶**托小班100ml 中班110ml 大班120ml **饼干**小班5g 中班6g 大班8g | **红薯饭**红薯11g托班39g 小班44g中班49g大班59g |  **柠檬香煎银鳕鱼（托小班去刺）**银鳕鱼g**山药胡萝卜木耳炒肉片**山药46g 胡萝卜3g 木耳1g 腿肉3g |  **鸡毛菜百叶结菌菇汤**鸡毛菜6g 蟹味菇6g 金针菇6g 百叶结11g  | 海鲜过敏：清蒸桂鱼  |  |  | **紫薯卷** 紫薯11g 面粉26g **芦根胡萝卜马蹄水** 芦根6g 胡萝卜3g 马蹄11g **甜瓜 40g** |
| 二 | **牛奶** 托小班100ml 中班110ml 大班120ml **饼干**小班5g 中班6g 大班8g | **米饭**托班50g 小班55g中班60g大班70g |  **红烧鸡中翅（托小班出骨）** 鸡中翅45g  **香干马兰头** 香干17g 马兰头46g  | **蒜叶金针菇鸡鸭血汤**大蒜叶 11g 金针菇6g 鸡鸭血11g |  | **黄瓜**（午餐前） 黄瓜25g |  | **素包子**面粉26g 白菜17g 荠菜11g 干香菇1g**水果羹** 苹果17g 香蕉17g  |
| 三 | **牛奶** 托小班100ml 中班110ml 大班120ml **饼干**小班5g 中班6g 大班8g | **通心粉**托班25g 小班30g中班40g大班50g | **意式通心粉** 番茄 洋葱 牛肉 土豆 卷心菜 **苏州豆腐干** 小油豆腐23g **蒜香面包** 23g   |  **奶油蘑菇汤**蘑菇11g 培根6g洋葱3g 黄油3g 蒜末3g 面粉6g 奶油11g 黑胡椒1g  |  |  | **苏州 豆腐干**10g | **小米南瓜红薯粥** 小米11g 南瓜6g 红薯6g 大米6g **凤梨**34g |
| 四 | **牛奶** 托小班100ml 中班110ml 大班120ml **饼干**小班5g 中班6g 大班8g | **玉米饭**玉米6g托班44g 小班49g中班54g大班64g | **托小班：宫廷羊肉糜**  **中大班：宫廷羊肉丁 白**萝卜11g 羊肉51g**草菇胡萝卜油麦菜** 胡萝卜6g 草菇11g 油麦菜51g | **香葱海鲜豆腐羹** 葱11g 海参6g 豆腐23g | **香葱豆腐羹** |  | **酱汁 羊肉**  15g | **菠菜方肉年糕汤**  菠菜11g 方肉3g 年糕26g **橙子**  40g  |
| 五 | **牛奶** 托小班100ml 中班110ml 大班120ml **饼干**小班5g 中班6g 大班8g | **米饭**托班50g 小班55g中班60g大班70g | **银鱼蒸蛋** 鸡蛋46g 银鱼11g**三色肉片**胡萝卜3g 芥蓝46g 腿肉3g 干丝17g | **芦笋慈姑菌菇乌鸡汤** 芦笋6g 慈菇6g 平菇6g 乌骨鸡17g | 海鲜过敏、鸡蛋过敏：红烧鸡块、烧麦 |  | **白煮蛋 20g** | **西式糕点** 糕点 26g  **奶酪棒** 6g **猕猴桃** 34g |