**上音九棵树实验幼儿园2020学年第二学期第 八 周菜谱**

 **4月12日~4月16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 | **紫薯饭**紫薯11g托班39g 小班44g中班49g大班59g | **茄汁龙利鱼**番茄酱3g 龙利鱼46g**山药胡萝卜木耳炒肉片**西葫芦46g 胡萝卜6g 木耳0.3g 鸡胸肉3g | **美味三丝汤**火腿丝6g 笋丝6g 干丝6g 鲜香菇6g  | 海鲜过敏：鱼香肉丝  |  | **奶酪棒** 10g | **豆沙卷** 豆沙11g 面粉26g **桂圆姜茶** 桂圆肉6g 老姜6g **火龙果 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 |  **红烧翅根（托小班出骨）** 鸡翅根45g  **香干蓬蒿菜** 香干11g 蓬蒿菜46g  | **牛肉油豆腐粉丝汤**牛里脊 6g 小油豆腐3g 粉丝11g | 鸡蛋过敏去鸡蛋 | **黄瓜**（午餐前） 黄瓜10g |  | **韭菜鸡蛋饼** 韭菜11g 鸡蛋11g 面粉23g**红枣银耳羹** 干红枣6g 银耳1g**西瓜**西瓜46g |
| 三 | **牛奶** 托小班100ml 中班110ml 大班120ml **饼干**小班5g 中班6g 大班8g | **面条**托班25g 小班30g中班40g大班50g | **鲜味鸡汤面** 毛菜 29g 香菇11g 胡萝卜3g黑木耳1g**黑米糕** 23g**糖蒜** 23g   |  **酱汁素鸡** 素鸡17g | 毛菜胡萝卜山药粥 |  | 血糯米球 21g | **海参干贝山药粥** 海参11g 干贝6g 山药17g 大米23g**雪莲果** 40g |
| 四 | **牛奶** 托小班100ml 中班110ml 大班120ml **饼干**小班5g 中班6g 大班8g | **黑米饭**黑米6g托班44g 小班49g中班54g大班64g | **托小班：杏鲍菇牛肉糜**  **中大班：杏鲍菇牛肉丁** 杏鲍菇11g 牛里脊41g**上汤娃娃菜** 火腿肠3g 咸鸭蛋3g 皮蛋3g 小娃娃菜51g | **荠菜肉丝豆腐羹** 荠菜11g 牛里脊6g 豆腐23g | 鸡蛋过敏去鸡蛋 | **盐水杏鲍菇牛肉**  | 酱汁 牛肉 15g | **桂花小圆子**  糖桂花6g 小圆子26g **春见**  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 | **蟹粉蛋** 鸡蛋46g 蟹醋 1g**彩椒莴笋炒肉片**彩椒 11g 莴笋40g 腿肉3g | **番茄竹荪牛尾汤** 番茄 17g 竹荪 1g 牛尾11g  | 盐水鹌鹑蛋 |  | 盐水鹌鹑蛋 | **西式糕点** 糕点 26g  **酸奶** 100ml **草莓** 34g |