什邡三幼宝宝食谱 2021年秋季第16周

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐次  餐次  时间 | 星期一  12.13 | 星期二  12.14 | 星期三  12.15 | 星期四  12.16 | 星期五  12.17 |
| **早点** | 牛奶（150g） | 核桃浆（150g） | 牛奶（150g） | 苹果羹（150g） | 花生浆（150g） |
| **午餐** | 绿豆米饭（绿豆15g大米60g）三月瓜炒肉（三月瓜60g猪肉40g）五香土豆泥（土豆65g)玉米番茄丸子汤(玉米10g番茄30g猪肉30g） | 高粱米饭（高粱15g大米60g）莴笋烧排骨（莴笋60g胡萝卜30g排骨40g）冬瓜焖金钩（冬瓜金钩65g)棒骨生菜猪肝汤(棒骨10g生菜30g猪肝40g） | 玉米米饭（玉米15g大米60g）萝卜香菇烧肉（萝卜香菇60g猪肉40g）蒜香黄瓜丝（黄瓜60g)  棒骨莴笋肉片汤（棒骨10g莴笋30g猪肉40g） | 南瓜米饭（南瓜15g大米60g）绍子蒸蛋（鸡蛋60g猪肉40g）蒜香菠菜（菠菜65g）  苤南炖膀(苤南30g膀30g海带20g） | 葡萄干米饭（葡萄干15g大米60g）茄子烧肉（茄子60g猪肉40g）蒜香胡萝卜丝（胡萝卜65g)萝卜牛肉丸子汤(萝卜30g牛肉40g） |
| **午点** | 香芋蛋糕（60g） | 珍珠米花（60g） | 黄金蛋糕（60g） | 小蛋饼（60g） | 杯子蛋糕（60g） |
| **水果** | 爱媛橙（50g） | 苹果（50g） | 柚子（50g） | 梨子（50g） | 香蕉（50g） |
| **晚餐** | 不搭餐 | 白菜瘦肉粥（白菜20g猪肉20g大米60g）红糖馒头（面粉60g红糖8g） | 什锦鸡丁炒饭（胡萝卜10g豌豆10g洋葱6g鸡肉20g大米70g）  豆腐白菜鲫鱼汤（豆腐10g白菜30g鲫鱼40g） | 青菜山药瘦肉粥（青菜10g山药8g猪肉15g大米60g）  蒸土豆（土豆50g） | 棒骨杂酱面（棒骨10g猪肉15g蔬菜10g面条70g）脆皮蛋糕（蛋糕60g） |