什邡三幼宝宝食谱 2021年秋季第 18周

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐次餐次时间 | 星期六12.27 | 星期二12.28 | 星期三12.29 | 星期四12.30 | 星期五12.31 |
| **早点** | 牛奶（150g） | 花生浆（150g） | 牛奶（150g） | 雪梨羹（150g） | 核桃浆（150g） |
| **午餐** | 红苕米饭（红苕10g大米60g土豆胡萝卜烧肉（土豆40g胡萝卜20g猪肉40g） 蒜苗萝卜丝（萝卜70g） 棒骨凤尾丸子汤（棒骨10凤尾30g猪肉35g） | 糙米米饭（糙米10g大米60g）肉末粉条（苕粉60g猪肉45g） 西红柿炒蛋（西红柿鸡蛋75g）棒骨冬瓜丸子汤（棒骨10g冬瓜30g猪肉30g） | 燕麦米饭（燕麦10g大米60g）莴笋兔丁（莴笋65g兔肉40g）五香土豆泥（土豆75g)棒骨白菜肉片汤(棒骨10g白菜30g猪肉30g） | 绿豆米饭（绿豆10g大米60g）黄瓜木耳肉丝（黄瓜木耳65g猪肉40g）虾皮焖白菜（白菜虾皮65g）番茄排骨汤（番茄30g排骨30g） | 玉米米饭（玉米10g大米60g）咖喱牛腩（土豆45g胡萝卜20g牛肉40g）蒜香西蓝花（西蓝花65g）什锦芙蓉鸡肉汤（鸡蛋30g蔬菜30g鸡肉20g） |
| **点心**  | 南瓜蛋糕（60g） | 椒盐桃酥（60g） | 草莓蛋糕（60g） | 香葱薄饼酥（60g） | 芝士蛋糕（60g） |
| **水果** | 梨子（50g） | 砂糖橘（50g） | 香蕉（50g） | 橙子（50g） | 苹果（50g） |
| **晚餐** | **不搭餐** | 胡萝卜山药瘦肉粥（胡萝卜10g山药15g大米60g）奶香馒头（80g） | 扬州炒饭（豌豆10g鸡蛋火腿肠30g大米60g） 白菜豆腐鲫鱼汤(豆腐10g白菜30g鲫鱼30g） | 红糖燕麦粥（红糖10g燕麦20g大米50g）五香鹌鹑蛋（60g） | 棒骨杂酱面（100g）蜂蜜蛋糕（80g） |