什邡三幼宝宝食谱 2021年秋季第1周

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐次餐次时间 | 星期一 | 星期二 | 星期三9.1 | 星期四9.2 | 星期五9.3 |
| **早点** |  |  | 牛奶（150g） | 花生浆（150g） | 核桃浆（150g） |
| **午餐** |  |  | 高粱米饭（ 高粱15g大米60g）莴笋木耳肉片（莴笋木耳60g猪肉40g）炝炒莲花白（莲花白65g)棒骨土豆肉片汤（棒骨10g土豆30g猪肉40g） | 燕麦米饭（ 燕麦15g大米60g）绍子粉条（苕粉60g猪肉40g）白菜焖胡萝卜（白菜胡萝卜65g)绿豆山药龙骨汤(绿豆山药20g龙骨40g） | 紫米米饭（ 紫米15g大米60g）萝卜烧鸭（萝卜大青椒60g鸭肉40g）清香黄瓜丝（黄瓜65g)棒骨冬瓜丸子汤(棒骨10g冬瓜30g猪肉40g） |
| **午点**  |  |  | 黄金蛋糕（60g） | 桃酥（60g） | 草莓蛋糕（60g） |
| **水果** |  |  | 葡萄（50g） | 香蕉（50g） | 梨子（50g） |
| **晚餐** |  |  | 扬州炒饭（大米60g鸡蛋10g火腿肠10g豌豆10g） 紫菜虾皮汤（紫菜20g虾皮20g） | 青豆肉末粥（青豆20g猪肉20g大米50g） 蒸红薯（红薯50g） | 棒骨杂酱面（面条50g青菜10g猪肉20g） 炼乳蛋糕（70g） |