

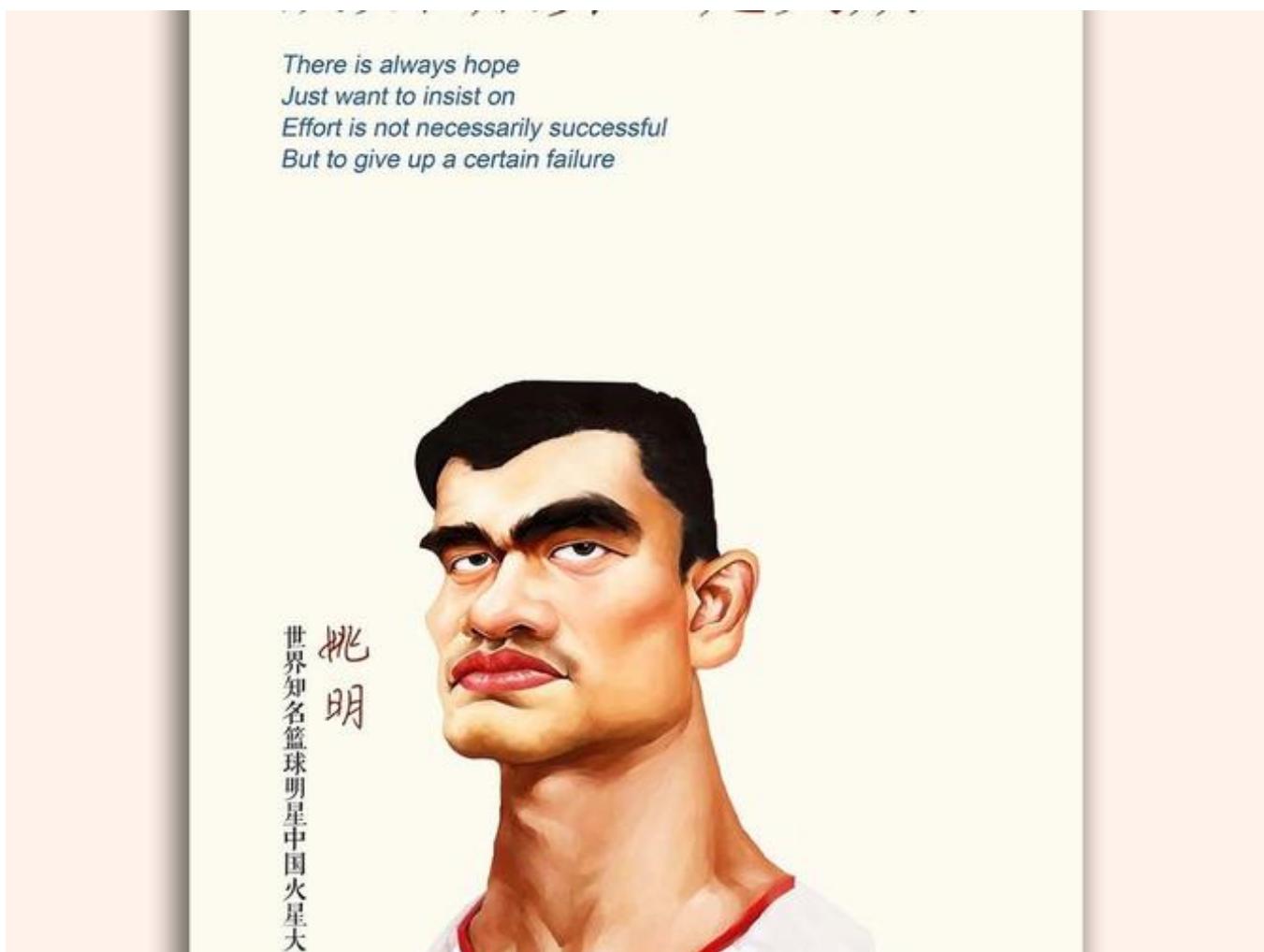
胡萝卜鸡蛋炒饭

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678522056216560.html>

范文网，为你加油喝彩！

葱油饼的做法-牛肉饺子



2023年3月11日发(作者：圣诞节故事)幼儿园的一周食谱!!!简单点的大众化的星期一 早餐
放心豆汁 200g 钙奶饼干 35g 午餐 胡萝卜蛋炒饭 余肉丸子 茭瓜炒鸡蛋 大米 60g 鸡蛋 20g 茭瓜 100g
猪肉 25g 花生油 10g 午点 香蕉 120g 晚餐 金银小馒头 炒三丝 黄瓜溜肝尖 面粉 40g 奶粉 20g 黄瓜 80g
猪肝 30g 胡萝卜 30g 豆腐皮 30g 花生油 10g 星期二 早餐 胡萝卜素饼干 35g 纯鲜牛奶 200g 午餐
金银米饭 西红柿炒蛋 油菜炒肉 沫海蛎汤 小米 20g 大米 40g 西红柿 100g 猪肉 30g 油菜 80g 木耳 20g

海蛎 5g 鸡蛋 20g 午点 苹果 100g 晚餐 三鲜馄饨 鸡丝蛋花汤 白菜 10g 猪肉 25g 海米 20g 大葱 10g 花生油 10g 虾皮 20g 星期三 早餐 鹌鹑蛋 30g 放心热豆汁 200g 午餐 烤馅饼 绿豆大米粥 八宝小菜 面粉 60g 白菜 100g 猪肉 25g 大葱 22g 花生油 10g 玉米 20g 八宝菜 10g 午点 冬枣 50g 晚餐 花生米饭 木须肉 菱瓜木耳炒鸡蛋 大米 40g 花生 20g 胡萝卜 30g 菱瓜 80g 头菜 100g 猪肉 25g 鸡蛋 25g 花生油 10g 星期四 早餐 钙奶饼干 35g 伊利纯鲜牛奶 200g 午餐 豆沙包 菜花炒肉沫 冬瓜木耳溜蛋糕 海带蛋汤 面粉 60g 大枣 15g 猪肉 25g 菜花瓜 60g 木耳 20g 鸡蛋 30g 海带 30g 花生油 10g 午点 橘子 80g 晚餐 大枣米饭 王香鱼 白菜粉条炖豆腐

x0c大米 40g 大枣 20g 黄瓜 20g 猪肉 50g 海米 20g 鸡蛋 30g 星期五 早餐 婴儿乐饼干 35g?酸奶 150g 午餐 发糕 菠菜炒鸡蛋?头菜炒肉沫?骨头蛋汤 猪肉 30g 菜花 100g 面粉 60g 头菜 60g 虾皮 15g 花生油 10g 鸡蛋 30g 午点 桃子 60g 晚餐 红小豆米饭 炸肉丸子 西红柿炒鸡蛋 大米 60g 西红柿 100g 猪肉 25g 鸡蛋 30g 木耳 20g 花生油 10g

武汉科技学院幼儿园一周带量食谱

星期一:1、早餐:热干面、豆浆 热干面 65 克、牛奶 200 毫升

2、中餐:米饭、西红柿炒蛋、什锦小炒 大米 65 克、西红柿 50 克、鸡蛋 30 克、3

午点:巧克力饼干,20 克 4:晚餐:米饭、花菜烧肉、青菜鸡蛋汤 大米 65 克、花菜 60 克、鲜肉 25 克、青菜 20 克 鸡蛋 10 克、鲜肉丝 25 克 星期二:1、早餐:蛋糕、黑米粥 蛋糕 50 克、梗米 20 克、黑米 10 克 2、中餐:米饭、红烧豆腐、紫菜虾皮蛋汤 大米 65 克、豆腐 60 克、鲜肉末 25 克、紫菜虾皮各 5 克、鸡蛋 10 克、3 午点:水果? 100 克 4、晚餐:米饭、扬州炒饭、三鲜汤 大米 65 克、鸡蛋 15 克、火腿 10 克、豆米 10 克、红萝卜 10 克、平菇 10 克、鲜肉 10 克、西红柿 10 克

星期三:1、早餐:果酱馒头青菜鸡蛋汤 面粉 50 克、果酱 10 克、青菜 20 克、鸡蛋 10 克

2、中餐:米饭、油炸荷包蛋、冬瓜或退虾皮 汤 大米 65 克、、鲜肉末 10 克、冬瓜 20 克、火腿 10 克,虾皮 5 克鸡蛋 65 克、肉丝 5 克 3、午点,牛奶加心巧克力 20 克

4、晚餐:米饭、萝卜排骨汤、香酥花生 大米 65 克、萝卜 80 克

、排骨 80 克、香酥花生 10 克 星期四:1、早餐:南瓜粥、煮鸡蛋 梗米 20 克、南瓜 10 克、鸡蛋 65 克

2、中餐:北方饺子 面粉 50 克、鲜肉 35 克、韭菜 70 克、三鲜调料适量 3、午点:水果 100 克、

4、晚餐:米饭、黄瓜炒香肠、菠菜蛋汤 大米 65 克、黄瓜 40 克、香肠 25 克、菠菜 20 克、鸡蛋 10 克 星期五:1、早餐:青菜肉丝面条、青菜 20 克、鲜肉 20 克、米粉(湿)60 克

2、中餐:米饭、土豆烧肉、西红柿蛋汤 大米 65 克、土豆 40 克、鲜肉 25 克、西红柿 20 克、鸡蛋 10 克 3、午点:蛋糕、牛奶 蛋糕 50 克、牛奶 200 毫升

x0c幼儿园一周食谱: 星期一 早餐 牛奶 枣馒头 茶鸡蛋 黄瓜豆腐丝 早点 豆浆午餐 绿豆饭

脆皮小黄鱼 鸡蛋炒西葫芦 香菜冬瓜汤 午点 橘子 开心果 梨水 晚餐 烤葡萄干玉米饼 五丁豆腐

肉末小白菜 栗子粥 晚点 酸奶 香蕉 奇宝蛋奶夹心 星期二 早餐 燕麦牛奶 油盐麻酱卷 酱猪肝

炒胡萝卜丝 早点 豆浆午餐 米饭 焖牛肉丸子 海米油菜炒蘑菇 紫菜鸡蛋汤 午点 苹果 大芸豆

冰糖红果水 晚餐 什锦炒面 银芽里脊丝 鸡丝蔬菜粥 晚点 牛奶 芦柑 饼干 星期三 早餐 牛奶 面包片

午餐肉 蔬菜沙拉 早点 乐百氏奶 蛋黄派 午餐 小笼包 白菜炒 胡萝卜丝 玉米面粥 午点 菠萝

琥珀核桃仁 梨水 晚餐 米饭 果珍鸡球 醋味西兰花 南瓜汤 晚点 酸奶 苹果 桃酥 星期四 早餐 牛奶

豆沙包 鹌鹑蛋 鸡丝炒菜 早点 豆浆午餐 米饭 红烧带鱼 炒土豆青椒片 萝卜丝豆腐汤 午点 芦柑

芝麻南糖 百合绿豆水 晚餐 二色发糕 冬瓜火腿茸 炸素丸子 花生红枣粥 晚点 牛奶 橘子 绿豆糕

星期五 早餐 牛奶 三鲜烧卖 芹菜炒黑木耳 早点 豆浆午餐 米饭 清蒸排骨 番茄菜花 鸡蛋

白菜骨头汤 午点 香蕉大杏仁 梨水 晚餐 三鲜水饺(虾仁、鸡蛋、白菜、木耳) 饺子汤 晚点 星期

早餐 早点 午餐 午点 晚餐 一三鲜面片 豆奶 米饭 蚂蚁上树 炒胡萝卜片 紫菜虾皮汤 牛奶 蛋卷 米饭

大骨炖冬瓜 榨菜瘦肉 二咸鸭蛋 小馒头 糯米稀饭 花生奶 金银米饭 红烧鸡块 炒青菜 粉丝菜汤

水果 米饭 全家福 炒土豆片 三鲜汤 金丝炒面 绿豆汤 豆奶 米饭 肉末豆腐

x0c西芹花生 鸡丸子汤 山楂卷 鲜肉小笼包 白米粥 四龙卷 玉米粥 花生奶 米饭 红烧排骨 糖醋豆芽
青菜汤 水果 米饭 花菜焖肉 炒球白 番茄蛋汤 五大骨米线 卤鸡蛋 豆奶 黑米饭 土豆焖肉
泡菜炒魔芋 冬瓜虾皮汤 小桃酥 米饭 老鸭煨萝卜 肉末盐菜

x0c

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发