**一 周 带 量 食 谱 2021.2.22——2021.2.26**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **星 期** | **早 点** | **午 餐** | **午 点** | **膳食量（单位：克）** |
| **荤菜** | **蔬菜** | **豆制品** | **粮食** | **其他** |
| **一** | 牛奶饼干 | 三色虾仁炒蓬蒿荠菜肉丝汤 | 糖醋面筋白粥水 果 | 虾仁：50g鸡蛋：15g肉丝：10g | 蓬蒿：60g 黄瓜：35g荠菜：30g | 香干：10g | 米：60g水面筋：15g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 糖醋排骨炒菠菜番茄鸡蛋汤 | 水 饺水 果 | 排骨：75g鸡蛋：10g | 菠菜：60g 番茄：30g |  | 米：60g水饺：65g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶香干 | 菜肉咸饭白菜豆腐汤 | 红枣粥水 果 | 肉米：50g | 青菜：35g 白菜：30g胡萝卜：15g 花生：5g | 豆腐：10g | 米：60g红枣：5g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 清蒸翅中胡萝卜莴苣炒腰花青菜汤 |  红糖糕水 果 | 翅中：40g腰花：15g | 胡萝卜：20g青菜：30g莴苣：30g |  | 米：60g红糖糕：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 白切猪肝炒生菜金针菇肥牛汤 | 元 宵水 果 | 猪肝：30g肥牛：20g  | 生菜：60g金针菇：15g杏鲍菇：10g  |  | 米：60g元宵：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |