**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 |