**一 周 带 量 食 谱 2021.3.8——2021.3.12**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 洋葱炒猪肝  醋溜藕片里脊肉  菠菜秀珍菇汤 | 面 包  香 蕉 | 猪肝：30g  里脊肉：20g | 洋葱：40g 秀珍菇：10g  藕片：50g  菠菜：30g |  | 米：60g  面包：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 五香鹌鹑蛋  咖喱鸡丁  白菜木耳汤 | 小馄饨  圣女果 | 鹌鹑蛋：15g  鸡丁：40g  肉米：3g | 土豆：50g  白菜：30g  木耳：1g |  | 米：60g  小皮子：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  香干 | 白切牛肉  香干炒莴苣  青菜汤面 | 葡萄干粥  哈密瓜 | 牛肉：35g | 莴苣60g  青菜：30g | 香干：15g | 面：60g  葡萄干：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **四** | 牛奶  饼干 | 叉烧肉  蒜苗炒肥牛  生菜汤 | 汤 团  苹 果 | 叉烧：35g  肥牛：20g | 蒜苗：60g  白菜：30g |  | 米：60g  汤团：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **五** | 牛奶  饼干 | 椒盐仔排  炒油麦菜  番茄鸡蛋汤 | 菜末粥  橙 子 | 仔排：70g  虾糕：10g  鸡蛋：10g | 油麦菜：60g  番茄：30g  青菜：10g |  | 米：60g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |