**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 |