**一 周 带 量 食 谱 2021.3.15——2021.3.19**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 蜜汁狮子头炒西蓝花茼蒿汤 | 猪肝粥苹 果 | 肉米：45g猪肝：10g | 茼蒿：30g西蓝花：60g  |  | 米：60g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 萝卜排骨汤炒菠菜 | 七彩疙瘩汤 火龙果 | 排骨：70g  | 菠菜：60g 萝卜：35g  |  | 米：60g 疙瘩：60g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶香干 | 菜肉咸饭番茄鸡蛋汤 | 芝麻粥香 蕉 | 香肠：20g肉米：30g鸡蛋：15g | 青菜：35g 番茄：30g胡萝卜：15g 花生：5g 香菇：1g |  | 米：60g芝麻：5g点心米：25g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **四** | 牛奶饼干 | 土豆烧牛腩香干西芹炒腰花白菜面筋汤 | 菜末烂面橙 子 | 牛肉：40g腰花：20g | 土豆：45g白菜：40g西芹：45g | 香干：10g | 米：60g面筋：3g面：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **五** | 牛奶饼干 | 可乐鸡翅芦笋炒肉片生菜汤 | 烧 麦圣女果 | 鸡翅：40g肉片：20g | 芦笋：50g 生菜：30g |   | 米：60g烧麦：50g | 牛奶：150g饼干：5g 水果：75g |