**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 |