**一 周 带 量 食 谱 2021.3.22——2021.3.26**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 糖醋排骨炒油麦菜山药菌菇汤 |  菜末粥香 蕉 | 排骨：75g皮蛋：3g  | 油麦菜：60g西芹：10g山药：30g胡萝卜：5g秀珍菇：10g  |   | 米：60g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 清蒸龙利鱼花菜炒鸡蛋肉丝白菜豆腐汤 | 年 糕 橙 子 | 龙利鱼：50g肉丝：15g鸡蛋：15g | 花菜：60g 白菜：40g  | 豆腐：10g  | 米：60g 年糕：60g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶香干 | 扬州炒饭冬瓜海带汤 | 南瓜粥苹 果 | 虾仁：20g鸡蛋：10g肉米：20g | 黄瓜：35g冬瓜：30g胡萝卜：15g 南瓜：15g 玉米粒：5g 海带：10g |  | 米：60g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **四** | 牛奶饼干 | 五香素鸡罗宋汤炒菠菜 | 菜末烂面圣女果 | 牛肉：35g | 番茄：20g 洋葱：10g菠菜：70g 土豆：15g  | 素鸡：20g | 米：60g面：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **五** | 牛奶饼干 | 白斩鸡炒茼蒿生菜鱼圆汤 | 萝卜丝包子蜜 桔 | 三黄鸡：80g鱼圆：10g | 生菜：30g 茼蒿：60g   |   | 米：60g桃酥：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |