**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 |