**一 周 带 量 食 谱 2021.3.29——2021.4.2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 素鸡煨肉  炒西蓝花  西湖牛肉羹 | 糖醋面筋  白粥  蜜 桔 | 有皮肉：50g  牛肉：10g  鸡蛋：10g | 西蓝花：60g  西芹：10g  胡萝卜：10g | 素鸡：25g | 米：60g  水面筋：15g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 海鲜豆腐  炒马兰  番茄鸡蛋汤 | 赤豆莲心羹  奶黄包  哈密瓜 | 虾仁：40g  仙贝：10g  鸡蛋：10g | 马兰：60g  番茄：30g | 红枣：10g  豆腐：50g | 米：60g  莲心：2g  赤豆：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  香干 | 煎牛排  炒莴苣  青菜汤面 | 血糯枸杞粥    香 蕉 | 牛排：50g | 莴苣：60g  青菜：30g | 枸杞：2g | 面：60g  血糯：10g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **四** | 牛奶  饼干 | 珍珠肉圆  炒菠菜  菌菇汤 | 汤山芋  苹 果 | 肉米：50g | 菠菜：60g鲜香菇：10g  杏鲍菇：10g  秀珍菇：10g |  | 米：60g  糯米：10g  山芋：80g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **五** | 牛奶  饼干 | 清蒸鸭肫  蒜苗炒肥牛  白菜鸡蛋汤 | 水塔糕  橙 子 | 鸭肫：35g  鸡蛋：10g  肥牛：20g | 蒜苗：60g  白菜：30g |  | 米：60g    水塔糕：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |