**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 |