**一 周 带 量 食 谱 2021.12.6——2021.12.10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  各色糕点 | 五香猪肝  胡萝卜大蒜炒虾糕、白菜木耳汤 | 红枣赤豆莲心羹、刀切包  火龙果 | 猪肝：35g  虾糕：20g | 胡萝卜：45g大蒜：15g  白菜：30g木耳：1g | 莲心：2g  红枣：10g | 米：55g  赤豆：20g  刀切包：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  各色糕点 | 土豆烧牛肉  白灼生菜  菌菇腰花汤 | 元 宵  苹 果 | 牛肉：30g  猪腰：20g | 生菜：60g 土豆：35g  大蒜头：1g  蘑菇：10g 杏鲍菇：10g |  | 米：55g  元宵：60g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  各色糕点 | 糖醋藕片  菜肉咸饭  番茄鸡蛋汤 | 葡萄干小米粥  橘 子 | 肉米：25g  鸡蛋：1 0g  香肠：20g | 青菜：35g 花生：5g  胡萝卜：1 0g  番茄：30g 藕片：30g | 小米：5g | 米：55g  葡萄干：5g  点心米：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  各色糕点 | 叉烧肉  炒菠菜  金针菇肥牛汤 | 菜末烂面  圣女果 | 叉烧：35g  肥牛：20g | 菠菜：75g  金针菇：10g  秀珍菇：10g |  | 米：55g    面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  各色糕点 | 萝卜排骨汤  香干炒茼蒿 | 桂花发糕  香 蕉 | 排骨：70g | 茼蒿：60g  白萝卜：45g | 香干：10g | 米：55g  桂花发糕：60g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |