**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 |