**一 周 带 量 食 谱 2021.12.13——2021.12.17**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 椒盐仔排炒蓬蒿青菜汤 | 五香味干玉米粥水 果 | 排骨：70g | 蓬蒿：60g 青菜：30g | 香干：15g  | 米：55g玉米片：5g 点心米：25g | 牛奶：150g糕点：5g 水果：75g |
| **二** | 牛奶各色糕点 | 炸猪排炒菠菜罗宋汤 | 汤山芋水 果 | 猪排：20g鸡蛋：10g牛肉：30g | 菠菜：60g 土豆：10g番茄：20g 杏鲍菇：10g  |   | 米：55g 山芋：80g | 牛奶：150g糕点：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶各色糕点 | 糖醋面筋扬州炒饭荠菜汤 | 赤豆粥 水 果 | 肉米：25g香肠：25g | 荠菜：30g 松仁：2g 黄瓜：35g 玉米粒：5g胡萝卜：15g  | 水面筋：15g | 米：55g赤豆：5g 点心米：25g | 牛奶：150g糕点：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶各色糕点 | 清蒸鸡翅鱼香肉丝白菜菌菇汤 | 蛋 糕水 果 | 肉丝：20g翅中：35g  | 洋葱：35g 蘑菇：10g胡萝卜：15g 白菜：30g 香菇：1g |  | 米：55g 蛋糕：50g | 牛奶：150g糕点：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶各色糕点 | 蜜汁狮子头炒莴苣生菜猪肝汤 | 菜末烂面 水 果 | 肉米：45g猪肝：10g  | 莴苣：60g 生菜：40g |   | 米：55g  面：25g | 牛奶：150g糕点：5g水果：75g |