**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 |