**一 周 带 量 食 谱 2021.12.20——2021.12.24**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 面筋塞肉  糖醋包菜  荠菜鸡蛋汤 | 味干粥  小蜜瓜 | 肉米：50g  鸡蛋：10g | 包菜：60g  荠菜：30g | 香干：15g | 米：55g  油面筋：10g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  各色糕点 | 清蒸鸽子  炒茼蒿  山药菌菇肥牛汤 | 水 饺  橙 子 | 鸽子：50g  肥牛：20g | 茼蒿：60g  山药：30g  金针菇：10g |  | 米：55g  水饺：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  各色糕点 | 清蒸鸭肫  肉丝炒菜瓜  青菜汤面 | 红枣粥    香 蕉 | 肉丝：20g  鸭肫：35g | 菜瓜：50g  青菜：30g |  | 面：55g  红枣：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  各色糕点 | 五香鹌鹑蛋  黄瓜百合炒虾仁  生菜菌菇腰片汤 | 菜末面疙瘩  火龙果 | 鹌鹑蛋：15g  虾仁：20g  腰片：15g | 生菜：45g杏鲍菇：10g  黄瓜：45g  百合：10g |  | 米：55g    面疙瘩：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  各色糕点 | 糖醋排骨  胡萝卜大蒜炒猪肝  白菜汤 | 烧 麦  苹 果 | 仔排：70g  猪肝：15g | 白菜：30g  胡萝卜：40g  大蒜：10g |  | 米：55g    烧麦：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |