**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 |