**一 周 带 量 食 谱 2022.1.4——2022.1.7**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **二** | 牛奶各色糕点 | 百叶卷肉茭白青椒炒鳝丝菠菜鸡蛋汤 | 小馄饨 火龙果 | 肉米：45g鸡蛋：10g鳝丝：20g | 茭白：35g青椒：15g菠菜：35g  | 百页：15g | 米：55g小皮子：25g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶各色糕点 | 糖醋藕片扬州炒饭紫菜鸡蛋汤 | 南瓜粥桂 圆 | 虾仁：55g鸡蛋：20g | 黄瓜：35g 胡萝卜：15g 紫菜：1g玉米粒：5g松仁：2g 南瓜：15g | 藕片：20g  | 米：55g 点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g 水果：75g |
| 四 | 牛奶各色糕点 | 红烧翅根香菇炒青菜山药鸽子汤 | 咸年糕香 蕉 | 翅根：35g鸽子：30g | 青菜：70g香菇：1g 山药：40g  |   | 米：55g 年糕：65g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶各色糕点 | 土豆胡萝卜炒肚丝罗宋汤 | 面 包苹 果 | 牛肉：35g肚丝：20g | 土豆：40g 洋葱：15g胡萝卜：15g番茄：30g杏鲍菇：10g |  | 米：55g面包：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |