**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 |