**一 周 带 量 食 谱 2022.1.10——2022.1.14**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 三鲜豆腐  炒菠菜  菌菇肥牛汤 | 花生菜末粥  小蜜瓜 | 虾仁：50g  仙贝：10g  肥牛：20g | 菠菜：75g 杏鲍菇：10g  金针菇：20g 花生：5g  胡萝卜：10g | 豆腐：60g | 米：55g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  各色糕点 | 萝卜排骨汤  炒娃娃菜  秀珍菇炒鸡蛋 | 七彩元宵  苹 果 | 排骨：75g  鸡蛋：20g | 娃娃菜：60g  白萝卜：35g  秀珍菇：25g |  | 米：55g  元宵：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  各色糕点 | 红烧大排  炒西蓝花  青菜汤面 | 红枣糯米粥  核桃包  香 蕉 | 大排：75g | 西蓝花：60g  青菜：30g |  | 面：55g  核桃包：20g  糯米：20g | 牛奶：150g  红枣：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  各色糕点 | 板栗鳝茼煨肉  炒茼蒿  山药蘑菇腰花汤 | 汤山芋  桂 圆 | 五花肉：40g  鳝茼：25g  腰花：15g | 茼蒿：60g 板栗：20g  山药：30g  蘑菇：10g |  | 米：55g  山芋：80g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  各色糕点 | 土豆烧牛肉  西芹白果炒里脊  生菜蛋汤 | 蛋 糕  火龙果 | 牛肉：45g  里脊：25g  鸡蛋：10g | 西芹：45g 土豆：35g  生菜：30g  白果：10g |  | 米：55g  蛋糕：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |