**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 |