**一 周 带 量 食 谱 2022.2.14——2022.2.18**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 红烧狮子头炒蓬蒿荠菜肉丝汤 | 菜末虾糕粥苹 果 | 肉米：50g虾糕：10g肉丝：10g | 蓬蒿：75g 荠菜：30g |   | 米：60g 点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶各色糕点 | 糖醋排骨番茄炒鸡蛋菠菜猪肝汤 | 汤 团桂 圆 | 排骨：70g鸡蛋：20g猪肝：10g | 菠菜：30g 番茄：70g |  | 米：60g汤团：65g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶各色糕点 | 红烧素鸡扬州炒饭白菜汤 | 红枣枸杞粥香 蕉 | 虾仁：55g鸡蛋：10g | 黄瓜：40g 白菜：30g胡萝卜：15g 香菇：1g 玉米粒：5g | 素鸡：20g枸杞：2g | 米：60g红枣：5g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶各色糕点 | 清蒸翅中胡萝卜莴苣炒腰花青菜汤 |  菜末烂面橙 子 | 翅中：40g腰花：20g | 胡萝卜：25g青菜：45g莴苣：45g |  | 米：60g面：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶各色糕点 | 白切牛肉炒生菜山药金针菇肥牛汤 | 红糖糕火龙果 | 牛肉：40g肥牛：20g  | 生菜：60g金针菇：15g山药：30g  |  | 米：60g红糖糕：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |