**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 |