**一 周 带 量 食 谱 2022.2.28——2022.3.4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 萝卜排骨汤  炒莴苣 | 花生粥  圣女果 | 排骨：75g | 莴苣：65g  萝卜：40g  花生：10g |  | 米：60g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  各色糕点 | 清蒸蛋饺  茭白洋葱炒鳝片  三鲜豆腐汤 | 小馄饨  橙 子 | 蛋饺：40g  鳝片：20g  肉米：3g | 茭白：45g  洋葱：30g | 豆腐40g  鸭血20g  豆渣饼5g | 米：60g  小皮子：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  各色糕点 | 煎牛排  虾仁炒西芹  青菜汤面 | 红豆糯米粥  香 蕉 | 牛排：35g  虾仁：30g | 西芹：65g  青菜：30g |  | 面：60g  红豆：5g  糯米：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  各色糕点 | 仙贝炖鸡蛋  耗油生菜  山药菌菇肥牛汤 | 虾仁水饺  桂 圆 | 仙贝：20g  肥牛：30g  鸡蛋： | 生菜：60g  山药：30g  杏鲍菇：10g |  | 米：60g  水饺：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  各色糕点 | 红烧香菇翅根  黄瓜胡萝卜炒肉丝番茄鸡蛋汤 | 面 包  蜜 瓜 | 翅根：50g  肉丝：20g  鸡蛋：10g | 黄瓜：50g  胡萝卜：15g  番茄：30g |  | 米：60g  面包：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |