**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 |