**一 周 带 量 食 谱 2022.3.7——2022.3.11**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 蜜汁狮子头炒西蓝花山药猪肝汤 | 玉米糊小米糕蜜 瓜 | 肉米：50g猪肝：10g | 山药：30g西蓝花：60g  |  | 米：60g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶各色糕点 | 白切牛肉茭白青椒炒腰花白菜面筋汤 | 蛋 糕 苹 果 | 牛肉：45g腰花：25g  | 茭白：45g白菜：40g青椒：15g |  | 米：60g面筋：3g 蛋糕：50g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶各色糕点 | 扬州炒饭菌菇汤 | 七彩疙瘩汤香 蕉 | 虾仁：50g鸡蛋：15g青菜：10g | 黄瓜：35g 杏鲍菇：10g胡萝卜：15g 磨菇：10g松仁：2g 金针菇：10g |  | 米：60g点心米：25g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶各色糕点 | 糖醋排骨莴苣炒鱼豆腐菠菜木耳汤 | 燕麦粥橙 子 | 排骨：70g鱼豆腐：20g | 菠菜：30g 莴苣：60g 木耳：1g |  | 米：60g燕麦：5g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶各色糕点 | 可乐鸡翅香干芦笋炒里脊生菜汤 | 菜末烂面 火龙果 | 鸡翅：40g里脊肉：20g | 芦笋：50g 生菜：40g | 香干：10g | 米：60g面：25g | 牛奶：150g饼干：5g 水果：75g |