**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 |