**一 周 带 量 食 谱 2022.3.14——2022.3.18**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 椒盐仔排炒菠菜番茄鸡蛋汤 |  菜末猪肝粥圣女果 | 仔排：70g猪肝：10g 鸡蛋：10g | 番茄：30g菠菜：70g |   | 米：60g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶各色糕点 | 面筋塞肉花菜炒肉丝山药菌菇汤 | 白菜牛肉粉丝汤 苹 果 | 肉米：50g肉丝：15g牛肉：25g | 花菜：60g 秀珍菇：10g白菜：20g山药：30g  |   | 米：60g油面筋：5g 粉丝：5g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶各色糕点 | 糖醋藕片菜肉咸饭冬瓜海带汤 | 南瓜粥香 蕉 | 肉米：20g香肠：30g | 青菜：35g冬瓜：30g胡萝卜：15g 藕片：25g 花生：5g 海带：10g |   | 米：60g南瓜：15g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶各色糕点 | 咖喱鸡丁炒包菜荠菜肉丝汤 | 菜末烂面橙 子  | 鸡丁：45g肉丝：20g | 荠菜：35g 包菜：60g 土豆：40g  |  | 米：60g面：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶各色糕点 | 盐水虾茭白黄瓜炒牛柳生菜汤 | 烧 麦金 桔 | 基围虾：45g牛柳：20g | 生菜：30g 茭白：25g 黄瓜：40g  |   | 米：60g烧麦：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |