**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 |