**一 周 带 量 食 谱 2022.11.21——2022.11.25**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  饼干 | 五香猪肝  胡萝卜大蒜炒腰花、青菜木耳汤 | 菜末虾糕粥  水 果 | 猪肝：30g  虾糕：10g  腰花：20g | 胡萝卜：45g大蒜：15g  青菜：40g木耳：1g |  | 米：55g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 咖喱鸡丁  白灼生菜  白菜菌菇汤 | 汤 团  水 果 | 鸡丁：50g | 生菜：60g 土豆：35g  大蒜头：1g  蘑菇：10g 白菜：30g |  | 米：55g  汤团：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 糖醋藕片  扬州炒饭  番茄鸡蛋汤 | 枸杞小米粥    水 果 | 肉米：50g  鸡蛋：1 0g | 黄瓜：35g 玉米粒：5g  胡萝卜：1 0g  番茄：30g 藕片：30g | 小米：5g | 米：55g  枸杞：2g  点心米：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 叉烧肉  炒菠菜  金针菇肥牛汤 | 菜末烂面  水 果 | 叉烧：35g  肥牛：20g | 菠菜：75g  金针菇：10g  秀珍菇：10g |  | 米：55g    面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 萝卜排骨汤  香干炒茼蒿 | 烧 饼  水 果 | 排骨：70g | 茼蒿：60g  白萝卜：45g | 香干：10g | 米：55g  烧饼：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |