**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 |