**一 周 带 量 食 谱 2022.12.12——2022.12.16**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 糯米圆子莴苣香干炒虾糕生菜汤 | 皮蛋瘦肉粥 水 果 | 肉米：35g虾糕：20g皮蛋：3g  | 莴苣：50g 生菜：30g肉丝：5g香菜：1g  | 香干：5g   | 米：55g糯米：10g 点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g 水果：75g |
| **二** | 牛奶各色糕点 | 土豆烧牛腩花菜炒肉丝青菜面筋汤 | 汤 团水 果 | 肉丝：20g牛肉：35g  | 花菜：60g 青菜：30g土豆：35g |   | 米：55g油面筋：2g 汤团：65g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶各色糕点 | 红烧烤麸扬州炒饭荠菜菌菇汤  | 枸杞小米粥 水 果 | 肉米：25g香肠：25g | 黄瓜：35g 荠菜：30g 胡萝卜：15g 香菇：1g杏鲍菇：10g | 小米：5g烤麸：15g枸杞：2g  | 米：55g 点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶各色糕点 | 萝卜排骨汤炒蓬蒿 | 菜末烂面水 果 | 排骨：70g  | 蓬蒿：60g 青菜：10g白萝卜：40g  |   | 米：55g 面：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶各色糕点 | 五香猪肝茭白胡萝卜炒鸡丁菠菜汤 | 奶黄包水 果 | 猪肝：30g鸡脯：20g | 茭白：25g 菠菜：30g 胡萝卜：30g |   | 米：55g 奶黄包：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |