**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 |