**一 周 带 量 食 谱 2023.2.20——2023.2.24**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 三鲜汤炒蓬蒿 | 花生粥水 果 | 肉圆：40g鱼圆：15g肉皮：10g  | 蓬蒿：60g萝卜：40g 花生：10g  |  | 米：60g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶各色糕点 | 清蒸蛋饺西芹百合炒虾仁白菜木耳汤 | 汤山芋水 果 | 蛋饺：40g虾仁：20g  | 西芹：50g 木耳：1g百合：10g 白菜：30g  |    | 米：60g山芋：80g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶各色糕点 | 红烧大排炒莴苣青菜汤面 | 红豆糯米粥水 果 | 大排：70g  | 莴苣：65g 青菜：30g  |   | 面：60g红豆：5g糯米：20g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶各色糕点 | 土豆烧牛腩耗油生菜山药菌菇猪肝汤 | 水 饺水 果 | 牛腩：40g猪肝：15g  | 生菜：60g 土豆：40g 山药：30g杏鲍菇：10g  |  | 米：60g水饺：65g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶各色糕点 | 红烧香菇翅根黄瓜胡萝卜炒肉丝番茄鸡蛋汤 |  小米面包水 果 | 翅根：50g肉丝：20g鸡蛋：10g | 黄瓜：50g 香菇：2g胡萝卜：15g番茄：30g |  | 米：60g小米面包：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |