**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 |