**一 周 带 量 食 谱 2023.3.13——2023.3.17**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 五香猪肝  炒茼蒿  罗宋汤 | 菜末鸡丝粥  水 果 | 猪肝：30g  牛肉：30g  鸡脯：10g | 茼蒿：60g青菜：10g  番茄：20g  土豆：15g鸡蛋：10g |  | 米：60g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  各色糕点 | 蜜汁虾  炒菠菜  生菜腰花汤 | 三鲜小馄饨  水 果 | 基围虾：45g  腰片：20g  肉米：3g | 菠菜：60g  生菜：30g |  | 米：60g    小皮子：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  各色糕点 | 糖醋烤麸  肉丝大蒜炒莴苣  青菜汤面 | 红枣糯米枸杞粥  水 果 | 肉丝：50g | 莴苣：60g大蒜：5g  青菜：30g  枸杞：2g | 烤麸：25g | 面：60g  红枣：5g  糯米：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  各色糕点 | 椒盐仔排  糖醋包菜  荠菜鸡蛋汤 | 蛋 糕  果 珍  水 果 | 排骨：70g  鸡蛋：10g | 包菜：60g 荠菜：30g |  | 米：60g    蛋糕：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  各色糕点 | 清蒸鸡翅  西芹味干炒香肠  白菜菌菇汤 | 汤山芋  水 果 | 翅中：45g  香肠：20g | 西芹：60g  白菜：30g  鲜蘑菇：10g | 香干：10g | 米：60g    山芋：80g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |