**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 |