**一 周 带 量 食 谱 2023.3.20——2023.3.24**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 莲藕排骨汤  糖醋包菜 | 皮蛋虾糕粥  水 果 | 排骨：70g  虾糕：10g  皮蛋：3g | 藕：50g  包菜：60g  香菜：1g |  | 米：60g    点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  各色糕点 | 清蒸鸭胗  土豆青椒炒里脊  生菜汤 | 水 饺  水 果 | 鸭胗：40g  里脊：20g | 土豆：40g 青椒：15g  生菜：30g |  | 米：60g  水饺：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  各色糕点 | 五香鹌鹑蛋  菜肉咸饭  白菜虾米汤 | 葡萄干粥  水 果 | 肉米：40g  虾米：1g  鹌鹑蛋：25g | 青菜：35g 花生：5g  胡萝卜：15g  白菜：30g |  | 米：60g  葡萄干：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  各色糕点 | 木耳山药鸭腿汤  炒菠菜 | 菜末烂面  水 果 | 鸭腿：65g | 山药：45g 青菜：10g  菠菜：60g  木耳：1g |  | 米：60g    面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  各色糕点 | 鱼香肉丝  炒西蓝花  西湖银鱼羹 | 萝卜丝包  水 果 | 肉丝：45g  银鱼20g  鸡蛋：10g | 洋葱：45g  西蓝花：60g  西芹：5g胡萝卜：10g |  | 米：60g  萝卜丝包：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |