**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 |