**一 周 带 量 食 谱 2023.3.27——2023.3.31**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 煎猪排西芹百合炒虾仁苋菜汤 | 菜末花生粥水 果 | 猪排：35g虾仁：35g | 西芹：60g胡萝卜：5g百合：10g花生：10g苋菜：30g |  | 米：60g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶各色糕点 | 红烧鸡翅芦蒿炒香干肉丝生菜木耳汤 | 汤 团 水 果 | 鸡翅：40g肉丝：20g | 芦蒿：50g生菜：30g木耳：1g | 香干：11g | 米：60g汤团：65g | 牛奶：150g红枣：5g水果75g |
| **三** | 牛奶各色糕点 | 糖醋面筋扬州炒饭山药菌菇汤 | 红枣糯米粥水 果 | 肉米：45g鸡蛋：15g | 黄瓜：35g胡萝卜：15g山药：30g鲜蘑菇：10g秀珍菇：10g玉米粒5g | 水面筋：25g  | 米：60g红枣：5g糯米：20g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶各色糕点 | 椒盐仔排炒菠菜青菜汤 | 菜末烂面水 果 | 仔排：70g | 青菜：45g菠菜：65g |  | 米：60g面：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶各色糕点 | 土豆烧牛腩芦笋炒肉丝白菜汤 | 水塔糕水 果 | 牛腩：35g肉丝：20g  | 土豆：40g 芦笋：50g白菜：30g |   | 米：60g 水塔糕：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |