**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 |