**一 周 带 量 食 谱 2023.4.10——2023.4.14**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 牛奶饼干 | 冬瓜排骨汤糖醋包菜 | 菜末鸡丝粥水 果 | 排骨：70g鸡丝：15g   | 冬瓜：45g 包菜：60g西芹：10g  |   | 米：60g 点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 芦笋味干炒虾仁炒苋菜菌菇肥牛汤 | 咸年糕水 果 | 虾仁：45g肥牛：20g | 苋菜：60g青菜：10g芦笋：40g 木耳：1g金针菇：10g | 香干：15g | 米：60g 年糕：60g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 五香猪肝雪菜茭白炒肉丝青菜汤面 | 燕麦粥水 果 | 猪肝：30g肉丝：25g  | 青菜：30g 雪菜：15g茭白：25g  |  | 面：60g燕麦：5g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 白切牛肉土豆青椒炒里脊生菜面筋汤 | 汤山芋 水 果 | 牛肉：30g里脊：20g | 生菜：50g 土豆：40g 青椒：15g |   | 米：60g油面筋：2g 山芋：80g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 狮子头山药胡萝卜炒肚丝丝瓜蛋汤 | 烧 麦 水 果 | 肉米：35g 肚丝：20g鸡蛋：10g | 胡萝卜：20g丝瓜：40g山药：35g |  | 米：60g烧麦：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |