**一 周 带 量 食 谱 2024.3.4——2024.3.8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 洋葱炒猪肝  醋溜藕片里脊肉  菠菜秀珍菇汤 | 菜末粥  水 果 | 猪肝：30g  里脊肉：20g | 洋葱：40g 秀珍菇：10g  藕片：40g  菠菜：40g |  | 米：60g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 咖喱鸡丁  芦蒿炒味干  白菜腰花汤 | 小馄饨  水 果 | 鸡丁：40g  肉米：3g  腰花：15g | 土豆：40g 芦蒿：50g  白菜：30g  木耳：1g | 香干：10g | 米：60g  小皮子：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 白切牛肉  肉丝炒莴苣  青菜汤面 | 葡萄干粥  水 果 | 牛肉：35g  肉丝：20g | 莴苣60g  青菜：30g |  | 面：60g  葡萄干：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 叉烧肉  蒜苗炒肥牛  生菜汤 | 水 饺  水 果 | 叉烧：35g  肥牛：20g | 蒜苗：60g  生菜：30g |  | 米：60g  汤团：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 椒盐仔排  三丝炒鸭肫  番茄鸡蛋汤 | 小米糕  水 果 | 仔排：75g  鸡蛋：10  鸭肫：15g | 茭白：30g  番茄：30g胡萝卜：20g  青椒：15g |  | 米：60g  小米糕：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |