**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 |