**一 周 带 量 食 谱 2024.3.18——2024.3.22**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 糖醋排骨茭白青椒炒牛柳山药菌菇汤 |  皮蛋瘦肉粥粥水 果 | 排骨：70g皮蛋：3g牛柳：20g | 茭白：35g青椒：15g山药：30g香菜：1g秀珍菇：10g  |   | 米：60g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 白切猪肝洋葱香菇炒鳝片白菜豆腐汤 | 元 宵 水 果 | 猪肝：30g鳝丝：25g  | 洋葱：60g 白菜：30g香菇：1g | 豆腐：10g  | 米：60g 元宵：60g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 五香素鸡扬州炒饭冬瓜海带汤 | 南瓜粥水 果 | 虾仁：50g鸡蛋：10g  | 黄瓜：35g冬瓜：30g胡萝卜：15g 南瓜：15g 玉米粒：5g 海带：10g | 素鸡：20g松子：2g | 米：60g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 百页卷肉罗宋汤炒菠菜 | 菜末烂面水 果 | 牛肉：35g肉米：20g鸡蛋：10g | 番茄：20g 杏鲍菇：10g菠菜：70g 土豆：15g  | 百页：10g | 米：60g面：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 清蒸鸽子花菜炒鸡蛋肉丝生菜鱼圆汤 | 烧 麦水 果 | 鸽子：40g鱼圆：10g肉丝：20g | 生菜：30g 花菜：60g 鸡蛋：20g |   | 米：60g烧麦：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |