**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 |