**一 周 带 量 食 谱 2021.4.19——2021.4.23**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  炒茼蒿  白菜豆腐汤 | 皮蛋虾糕粥    橘 子 | 仔排：70g  皮蛋：3g  虾糕：10g | 茼蒿：60g  白菜：30g  香菜：1g | 豆腐：10g | 米：60g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  香干 | 清蒸龙利鱼  炒苋菜  金针肥牛 | 汤 团  砀山梨 | 龙利鱼：50g  肥牛：20g | 金针菇：10g  苋菜：70g  杏鲍菇：10g |  | 米：60g  汤团：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 百页卷肉  炒黄瓜  青菜汤面 | 玉米枸杞粥  圣女果 | 肉米：50g | 黄瓜：60g  青菜：30g | 百页：15g  枸杞：2g | 面：60g  玉米渣：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 清蒸鸡翅  菜瓜炒肉片  生菜鸡蛋汤 | 糖芋头  香 蕉 | 鸡翅：40g  肉片：20g  鸡蛋：10g | 菜瓜：65g  生菜：30g |  | 米：60g  芋头：80g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 鱼香肉丝  炒西蓝花  西湖银鱼羹 | 小米糕  苹 果 | 肉丝：45g  银鱼10g  鸡蛋：10g | 洋葱：30g  西蓝花：60g  西芹：5g胡萝卜：15g |  | 米：60g  小米糕：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |