**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 |