**一 周 带 量 食 谱 2021.5.10——2021.5.14**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 叉烧肉  西芹百合炒牛柳  白菜汤 | 糖醋面筋  白粥  火龙果 | 叉烧：35g  牛柳：20g | 西芹：45g  白菜：30g  百合：10g |  | 米：60g  水面筋：15g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 二 | 牛奶  饼干 | 洋葱炒鳝片  炒菠菜  番茄鸡蛋汤 | 小馄饨  苹 果 | 鳝片：50g  鸡蛋：10g | 洋葱：40g  菠菜：30g  番茄：30g |  | 米：60g  赤豆：30g  元宵：30g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  香干 | 扬州炒饭  丝瓜豆瓣汤 | 血糯枸杞粥    香 蕉 | 虾仁：40g | 丝瓜：30g 黄瓜：35g  胡萝卜：15g松仁：2g  玉米粒：5g豆瓣：10g | 枸杞：2g | 米：60g  血糯：10g  点心米：15g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 白切牛肉  肉丝香干炒芦笋  生菜汤 | 猪肝烂面  橙 子 | 牛肉：30g  肉丝：20g  猪肝：10g | 芦笋：60g  生菜：40g | 香干：5g | 米：60g    面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 山药排骨汤  炒空菜 | 菜肉包  哈密瓜 | 排骨：70g | 山药：40g  空菜：60g |  | 米：60g    菜肉包：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |