**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 |