**一 周 带 量 食 谱 2021.5.17——2021.5.21**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 狮子头香菇西蓝花西湖银鱼羹 | 芹菜瘦肉粥苹 果 | 肉米：50g银鱼：15g | 西芹：15g 香菇：1g西蓝花：60g 胡萝卜：15g |   | 米：60g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 二 | 牛奶饼干 | 红烧翅中炒苋菜金针肥牛汤 | 汤 团西 瓜 | 翅中：40g 肥牛：20g  | 苋菜：60g金针菇：20g  |  | 米：60g 汤团：65g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶香干 | 炸鸡柳炒莴苣青菜汤面 | 红枣糯米粥桂 圆 | 鸡柳：45g  | 莴苣：60g 青菜：30g   |  | 面：60g红枣：5g 糯米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 椒盐仔排炒茼蒿白菜面筋汤 | 汤山芋圣女果 | 仔排：70g | 茼蒿：60g 白菜：30g  |   | 米：60g油面筋：3g山芋：80g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 五香鹌鹑蛋罗宋汤炒豆苗 | 椒盐饼香 蕉  | 鹌鹑蛋：15g牛肉：35g  | 土豆：10g 洋葱：10g豆苗：60g 番茄：20g蘑菇：10g |   | 米：60g 椒盐饼：50g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |