**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 |