**一 周 带 量 食 谱 2021.5.24——2021.5.28**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 红烧大排  炒茼蒿  白菜粉丝汤 | 花生粥  西 瓜 | 大排：70g | 茼蒿：60g  白菜：30g  花生：15g |  | 米：60g  粉丝：3g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 二 | 牛奶  饼干 | 西芹鸡蛋炒银鱼  花菜炒肉丝  紫角叶汤 | 水 饺  圣女果 | 银鱼：25g  肉丝：25g  鸡蛋：25g | 紫角叶：30g  花菜：60g  西芹：10g |  | 米：60g    水饺：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 扬州炒饭  番茄鸡蛋汤 | 赤豆粥    香 蕉 | 虾仁：50g  鸡蛋：15g | 黄瓜：35g 胡萝卜：15g  番茄：30g 香菇：1g  玉米粒：5g |  | 米：60g  赤豆：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 清蒸鸽子  炒生瓜  生菜虾米汤 | 菜末烂面  哈密瓜 | 鸽子：65g  虾米：1 g | 生瓜：60g  生菜：40g |  | 米：60g  面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 五香猪肝  蒜苗炒肥牛  苋菜汤 | 红糖糕  苹 果 | 猪肝：30g  肥牛：20g | 蒜苗：60g  苋菜：30g |  | 米：60g  红糖糕：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |