**一 周 带 量 食 谱 2021.6.7——2021.6.11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 盐水虾  炒菠菜  冬瓜木耳汤 | 味干粥  苹 果 | 基围虾：60g | 菠菜：60g  冬瓜：35g  木耳：1g | 味干：10g | 米：60g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 二 | 牛奶  饼干 | 面筋塞肉  炒苋菜  番茄鸡蛋汤 | 咸年糕  甜 瓜 | 肉米：50g  鸡蛋：10g | 苋菜：60g  番茄：30g  青菜：10g |  | 米：60g  油面筋：10g  年糕：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 红烧猪爪  炒空菜  青菜汤面 | 玉米粥  香 蕉 | 猪爪：75g | 空菜：60g  青菜：30g |  | 米：60g  玉米渣：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 土豆烧牛腩  生菜猪肝汤 | 糖芋头  哈密瓜 | 牛肉：40g  猪肝：1 0g | 土豆：50g  生菜：30g |  | 米：60g    芋头：80g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 南瓜饭、椒盐仔排、糖醋藕片  丝瓜菌菇汤 | 面 包  西 瓜 | 仔排：70g | 藕片;60g  丝瓜：30g  秀珍菇：10g |  | 米：60g    面包：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |