**一 周 带 量 食 谱 2021.6.21——2021.6.25**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 百页卷肉炒苋菜生菜虾米汤 | 菜末粥苹 果 | 肉米：50g虾米：1g  | 苋菜：60g 生菜：40g 胡萝卜：10g | 百页：15g | 米：60g 点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g  |
| **二** | 牛奶饼干 | 五香猪肝虾糕炒西芹番茄鸡蛋汤 | 水 饺西 瓜 | 猪肝：30g 鸡蛋：10g 虾糕：20g | 西芹：50g 番茄：30g |   | 米60g  水饺：60g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 菜肉咸饭冬瓜海带汤 | 芝麻粥香 蕉 | 肉米：50g  | 青菜：30g 胡萝卜：15g冬瓜：35g 花生：5g海带：10g |    | 米：60g芝麻：5g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 白斩鸡炒蓬蒿菠菜汤 | 菜末烂面哈密瓜 | 鸡：80g   | 蓬蒿：60g 菠菜：40g  |   | 米：60g面：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 叉烧肉糖醋莴苣白菜肥牛汤 | 奶黄包圣女果 | 叉烧：30g 肥牛：20g  | 莴苣：60g 白菜：30g  |   | 米：60g 奶黄包：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |