**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 |