**一 周 带 量 食 谱 2021.10.25——2021.10.29**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 罗宋汤炒青菜  | 西芹蛋花羹小米糕火龙果 | 牛肉：40g 鸡蛋：20g  | 土豆：15g 番茄：20g青菜：60g 蘑菇：10g西芹：10g 胡萝卜：10g |  | 米：55g烧麦：30g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 糖醋排骨花菜炒鸡蛋白菜木耳汤 | 汤 团 苹 果 | 仔排：70g鸡蛋：20g   | 花菜：60g 白菜：30g 木耳：1g  |  | 米：55g 汤团：65g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 扬州炒饭五香素鸡 冬瓜海带汤 | 赤豆粥香 蕉 | 肉米：50g鸡蛋：10g | 黄瓜：35g 胡萝卜：15g 玉米粒：5g 松仁：2g冬瓜：25g 海带：10g | 素鸡：15g | 米：55g赤豆：5g 点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 三色虾仁糖醋藕片菠菜汤 | 菜末烂面桂 圆 | 虾仁：50g | 茭白：15g 芦笋：20g 菠菜：40g 藕：60g |   | 米：55g面：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 清蒸鸽子炒茼蒿 生菜杏鲍菇肥牛汤 | 蛋黄派橘 子 | 鸽子：50g肥牛：20g  | 茼蒿：60g 生菜：25g杏鲍菇：10g  |  | 米：55g 老蛋糕：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |