**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 |