**一 周 带 量 食 谱 2021.11.1——2021.11.5**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 椒盐仔排炒菠菜生菜汤 |  菜末粥橘 子 | 仔排：70g 虾糕：10g | 生菜：30g菠菜：60g西芹：15g |   | 米：55g 点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g 水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 五香猪肝土豆青椒炒牛柳番茄鸡蛋汤 |  赤豆元宵苹 果 | 猪肝：30g鸡蛋：10g 牛柳：20g | 土豆：40g 青椒：15g 番茄：30g |   | 米：55g赤豆：15g 元宵：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶香干 | 白切牛肉炒莴苣青菜汤面 | 南瓜枸杞粥 香 蕉 | 牛肉：35g  | 莴苣：60g 青菜：30g | 南瓜：15g枸杞：2g | 面：55g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 清蒸鸡腿炒西兰花白菜虾米汤 | 山芋糖芋头 圣女果 | 鸡腿：55g虾米：1g  | 西兰花：60g 白菜：30g |   | 米：55g山芋：30g芋头：60g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 百页卷肉手撕包菜西湖银鱼羹 | 红糖馒头红心柚 | 肉米：50g银鱼：20g | 包菜：60g 茭白：5g 山药：40g 胡萝卜：10g 木耳：1g  |  | 米：55g 马蹄酥：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |