**一 周 带 量 食 谱 2021.11.29——2021.12.3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 清蒸翅中  土豆青椒炒肉丝  生菜蘑菇汤 | 皮蛋瘦肉粥  橘 子 | 翅中：35g  肉丝：20g  皮蛋：3g | 土豆：40g 香菜1g  青椒：15g  生菜：30g蘑菇：15g |  | 米：55g    点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 小牛排  西芹百合炒虾仁  番茄鸡蛋汤 | 小馄饨  桂 圆 | 虾仁：20g  鸡蛋：10g  肉米：3g | 西芹：45g  番茄：30g  百合：10g |  | 米：55g    小皮子：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 素鸡煨肉  炒黄瓜  青菜汤面 | 血糯南瓜粥    香 蕉 | 牛排：30g  有皮肉：50g | 青菜：30g  黄瓜：60g  南瓜：15g | 素鸡：20g | 面：55g  血糯米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 面筋塞肉  炒茼蒿  山药猪蹄菌菇汤 | 芝麻汤团    苹 果 | 肉米：40g  猪蹄：35g | 蓬蒿：60g 木耳：1g  山药：40g  小平菇：10g |  | 米：55g  油面筋：10g  汤团：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 糖醋排骨  炒菠菜  白菜鸡蛋汤 | 玉米棒    橙 子 | 排骨：70g  鸡蛋：10g | 菠菜：60g  白菜：30g |  | 米：55g    玉米棒：100g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |