**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 |