**一 周 带 量 食 谱 2022.4.24——2022.4.29**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **日** | 牛奶  饼干 | 红烧大排  腰片炒花菜  丝瓜木耳汤 | 小馄饨  火龙果 | 大排：70g  腰片：20g  肉米：3g | 花菜：60g  丝瓜：30g  木耳：1g |  | 米：60g    小皮子：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **一** | 牛奶  饼干 | 五香猪肝  西芹百合炒虾仁  苋菜汤 | 菜末粥  橙 子 | 虾仁：40g  猪肝：20g | 西芹：60g  百合：10g  苋菜：40g |  | 米：60g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 清蒸鸽子  炒茼蒿  生菜鱼圆汤 | 水 饺  香 蕉 | 鸽子：60g  鱼圆：15g | 茼蒿：70g  丝瓜：30g |  | 米：60g  水饺：65g | 牛奶：150g  红枣：5g  水果75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 扬州炒饭  山药菌菇汤 | 红枣糯米粥  蜜 瓜 | 肉米：25g  香肠：25g  鸡蛋：10g | 黄瓜：35g胡萝卜：15g  玉米粒：5g山药：30g  秀珍菇：10g木耳：1g |  | 米：60g  红枣：5g  糯米：15g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 椒盐仔排  炒生菜  白菜汤 | 菜末烂面  圣女果 | 仔排：75g | 白菜：40g  生菜：70g |  | 米：60g  面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 白切牛肉  莴苣炒肉丝  青菜汤 | 蛋 糕  苹 果 | 牛肉：35g  肉丝：20g | 青菜：30g  莴苣：60g |  | 米：60g    蛋糕：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |