**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 |