**一 周 带 量 食 谱 2022.5.5——2022.5.7**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四 | 牛奶饼干 | 百页卷肉炒黄瓜青菜汤面 | 玉米枸杞粥橙 子 | 肉米：50g | 黄瓜：60g青菜：30g | 百页：15g枸杞：2g | 面：60g玉米渣：5g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 清蒸鸡翅菜瓜炒肉片生菜鸡蛋汤 | 汤 团蜜 瓜 | 鸡翅：40g肉片：20g鸡蛋：10g | 菜瓜：65g生菜：30g |  | 米：60g汤团：65g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 六 | 牛奶饼干 | 鱼香肉丝炒西蓝花西湖银鱼羹 | 萝卜丝包火龙果 | 肉丝：45g银鱼20g鸡蛋：10g | 洋葱：30g西蓝花：60g西芹：5g胡萝卜：15g |  | 米：60g萝卜丝包：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |