**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 |