**一 周 带 量 食 谱 2022.5.16——2022.5.20**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 山药鸭腿汤  炒菠菜 | 糖醋面筋  白粥  圣女果 | 鸭腿：65g | 山药：45g  菠菜：60g  木耳：1g |  | 米：60g  水面筋：20g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 椒盐仔排  炒苋菜  丝瓜菌菇汤 | 赤豆红枣莲心羹  橙 子 | 排骨：70g | 苋菜：70g  丝瓜：40g  杏鲍菇：10g | 莲心：2g | 米：60g  赤豆：25g  红枣：10g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 扬州炒饭  冬瓜海带汤 | 南瓜粥  香 蕉 | 虾仁：30g  香肠：20g | 黄瓜：35g胡萝卜：15g  玉米粒：5g冬瓜：40g  海带：5g南瓜：15g |  | 米：60g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 白切猪肝  炒茼蒿  生菜肉丝汤 | 菜末烂面  苹 果 | 肉丝：20g  猪肝：30g | 茼蒿：60g  生菜：45g |  | 米：60g  面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 糖醋藕片  里脊味干炒莴苣  罗宋汤 | 桃 酥  蜜 瓜 | 牛肉：35g  里脊肉：20g  鸡蛋：10g | 藕片：40g 蘑菇：10g  莴苣：45g  番茄：20g | 香干：15g | 米：60g  桃酥：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |