**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 |