**一 周 带 量 食 谱 2022.5.30——2022.6.2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 狮子头  香菇西蓝花  西湖银鱼羹 | 花生粥  水 果 | 肉米：50g  银鱼：15g | 西芹：15g 香菇：1g  西蓝花：60g  胡萝卜：10g花生：10g |  | 米：60g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 红烧翅中  炒苋菜  金针肥牛汤 | 小馄饨  水 果 | 翅中：40g  肥牛：20g  肉米：4g | 苋菜：70g  金针菇：20g |  | 米：60g    小皮子：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 糖醋排骨  虾仁胡萝卜炒莴苣  翡翠白玉汤 | 葡萄干粥  水 果 | 排骨：70g  虾仁：30g  鱼圆：20g | 莴苣：60g  胡萝卜：15g  菠菜：30g |  | 面：60g  葡萄干：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 五香鹌鹑蛋  罗宋汤  炒豆苗 | 小米糕  水 果 | 鹌鹑蛋：15g  牛肉：35g | 土豆：10g 洋葱：10g  豆苗：60g 番茄：20g  蘑菇：10g |  | 米：60g    小米糕：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |