**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 |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |