**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 | 红烧大排  炒茼蒿  白菜粉丝汤 | 咸蛋白粥  西 瓜 | 大排：70g  咸蛋：10g | 茼蒿：60g  白菜：30g |  | 米：60g  粉丝：3g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 西芹鸡蛋炒虾糕花菜炒肉丝  紫角叶汤 | 元 宵  苹 果 | 虾糕：25g  肉丝：25g  鸡蛋：20g | 紫角叶：30g  花菜：60g  西芹：30g |  | 米：60g    元宵：60g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 红烧烤麸  菜肉咸饭  冬瓜海带汤 | 绿豆粥    香 蕉 | 肉米：50g | 青菜：35g 胡萝卜：15g  香菇：1g冬瓜：35g  花生：5g 海带：5g |  | 米：60g  绿豆：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 清蒸鸽子  炒生瓜  生菜虾米汤 | 菜末烂面  哈密瓜 | 鸽子：65g  虾米：1 g | 生瓜：65g  生菜：45g |  | 米：60g  面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 五香猪肝  蒜苗炒肥牛  苋菜汤 | 小米糕  圣女果 | 猪肝：30g  肥牛：20g | 蒜苗：60g  苋菜：30g |  | 米：60g  小米糕：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |