**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 |