**一 周 带 量 食 谱 2022.6.13——2022.6.17**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 盐水虾  炒菠菜  冬瓜木耳汤 | 味干粥  香 蕉 | 基围虾：60g | 菠菜：60g  冬瓜：35g  木耳：1g | 味干：10g | 米：60g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 面筋塞肉  炒苋菜  番茄鸡蛋汤 | 咸年糕  甜 瓜 | 肉米：50g  鸡蛋：10g | 苋菜：60g  番茄：30g  青菜：10g |  | 米：60g  油面筋：10g  年糕：60g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 糖醋藕片  扬州炒饭  鸭血汤 | 玉米粥  圣女果 | 肉米：30g  香肠：20g  鸭血：20g | 黄瓜：35g 花生：5g  胡萝卜：15g 藕片：50g |  | 米：60g  玉米渣：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 土豆烧牛腩  生菜猪肝汤 | 菜末烂面  西 瓜 | 牛肉：40g  猪肝：10g | 土豆：50g  生菜：40g |  | 米：60g    面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 椒盐仔排  炒空菜  丝瓜菌菇汤 | 烧 麦  苹 果 | 仔排：70g | 空菜：60g  丝瓜：30g  秀珍菇：10g |  | 米：60g    烧麦：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |