**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 |