**一 周 带 量 食 谱 2022.6.20——2022.6.24**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 清蒸翅中炒空菜丝瓜肥牛汤 | 南瓜粥圣女果 | 翅中：45g肥牛：20g | 空菜：60g 丝瓜：30g 南瓜：15g  |   | 米：60g 点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 五香牛肉茭白青椒炒虾仁白菜鸡蛋汤 | 豆腐汤蛋 糕哈密瓜 | 虾仁：25g牛肉：30g鸡蛋：10g | 茭白：30g青椒：15g木耳：1g白菜：35g香菜1g | 豆腐：35g豆饼：2g百页：2g | 米：60g蛋糕：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 煎猪排炒莴苣青菜汤面 | 葡萄干粥 香 蕉 | 猪排：50g   | 莴苣：60g 青菜：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 | 红烧猪爪炒包菜生菜虾米汤 | 汤 团火龙果 | 猪爪：75g虾米：1 g | 包菜：65g生菜：40g |   | 米：60g 汤团：65g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 糖醋排骨炒菠菜番茄鸡蛋汤 | 豆沙包 西 瓜 | 排骨：70g鸡蛋：10g | 菠菜：60g番茄：30g |   | 米：60g 豆沙包：50g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |