**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 |