**一 周 带 量 食 谱 2023.4.17——2023.4.21**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 山药鸭腿汤炒菠菜 | 豆腐汤  刀切包 水 果 | 鸭腿：65g | 山药：50g 香菜：1g菠菜：60g 木耳：1g | 豆腐：25g百页：2g 豆饼：5g | 米：60g刀切包：15g 点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 糖醋排骨炒苋菜丝瓜鸡蛋汤 | 赤豆红枣莲心羹水 果 | 排骨：70g鸡蛋：10g | 苋菜：70g丝瓜：40g | 莲心：2g | 米：60g赤豆：25g红枣：10g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 五香鹌鹑蛋菜肉咸饭冬瓜海带汤 | 南瓜粥水 果 | 肉米：30g鹌鹑蛋：20g | 青菜：35g胡萝卜：15g花生：5g冬瓜：40g海带：5g南瓜：15g |  | 米：60g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 糖醋面筋里脊炒生瓜罗宋汤 | 奶油蛋糕水 果 | 牛肉：25g里脊：25g鸡蛋：10g | 生瓜：60g蘑菇：10g番茄：20g土豆：20g |   | 米：60g水面筋：30g蛋糕：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 白切猪肝佛手瓜炒肉丝生菜汤 | 菜末烂面 水 果 | 猪肝：30g肉丝：20g  | 佛手瓜：65g 生菜：45g |   | 米：60g面：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |