**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 |