**一 周 带 量 食 谱 2023.4.123——2023.4.28**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 日 | 牛奶饼干 | 叉烧肉西芹百合炒牛柳白菜汤 | 赤豆血糯粥水 果 | 叉烧：35g牛柳：20g  | 西芹：45g 白菜：30g百合：10g |   | 米：60g赤豆：10g 血糯米：20g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **一** | 牛奶饼干 | 洋葱炒猪肝炒菠菜青菜面筋汤 | 花生菜末粥水 果 | 猪肝：50g   | 洋葱：40g花生：10g菠菜：60g 青菜：40g  |   | 米：60g油面筋：2g 点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 清蒸蛋饺炒苋菜金针肥牛汤 | 水 饺水 果 | 蛋饺：35g 肥牛：20g  | 苋菜：70g金针菇：20g  |  | 米：60g 水饺：65g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 蜜汁豆腐干扬州炒饭番茄鸡蛋汤 | 红枣粥水 果 | 肉米：25g香肠：25g鸡蛋：20g | 黄瓜：35g胡萝卜：15g玉米粒：5g番茄：30g | 香干：20g | 米：60g红枣：5g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 狮子头香菇西蓝花西湖银鱼羹 | 菜末烂面 水 果 | 肉米：40g银鱼：15g | 西芹：10g 香菇：1g西蓝花：70g 生菜：10g胡萝卜：10g  |   | 米：60g面：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
|  五 | 牛奶饼干 | 咖喱鸡丁炒空菜丝瓜豆瓣汤 | 花 卷水 果 | 鸡丁：50g  | 丝瓜：30g 土豆：40g 空菜：60g豆瓣：5g  |   | 米：60g 花卷：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |