**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 |