**一 周 带 量 食 谱 2023.5.15——2023.5.19**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 南瓜粥水 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木耳汤 | 西湖银鱼羹奶黄包水 果 | 虾仁：25g牛肉：30g银鱼：10g | 茭白：40g西芹：5g木耳：1g胡萝卜：5g白菜：30g青椒：15g |   | 米：60g奶黄包：20g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 三  | 牛奶饼干 | 糖醋面筋菜肉咸饭苋菜面 | 葡萄干粥 水 果 | 肉米：25g 香肠：25g | 苋菜：30g 花生：5g青菜：35g 胡萝卜：15g | 水面筋：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猪肝汤 | 生日蛋糕水 果 | 猪爪：75g猪肝：10 g | 包菜：65g生菜：30g |   | 米：60g 蛋糕：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 糖醋排骨山药炒香干翡翠白玉汤 | 菜末烂面 水 果 | 排骨：70g鱼圆：10g | 菠菜：30g山药：50g青菜：10g | 香干：10g | 米：60g 面：25g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |