**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 |