**一 周 带 量 食 谱 2023.5.22——2023.5.26**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 糖醋面筋  青椒茭白炒里脊  生菜猪肝汤 | 菜末粥  水 果 | 里脊：40g  猪肝：10g | 生菜：45g  青椒15g：  茭白：35g | 水面筋：20g | 米：60g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 二 | 牛奶  饼干 | 冬瓜排骨汤  糖醋包菜 | 水 饺    水 果 | 排骨：70g | 包菜：65g  冬瓜：35g |  | 米：60g  水饺：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 三 | 牛奶  饼干 | 五香鹌鹑蛋  扬州炒饭  苋菜汤 | 枸杞血糯粥  水 果 | 虾仁：50g  鸡蛋：10g  鹌鹑蛋：20g | 黄瓜：35g胡萝卜：15g  玉米粒：5g苋菜：30g |  | 米：60g  枸杞：2g  血糯米：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 罗宋汤  西芹炒腰花 | 菜末烂面  水果 | 牛肉：35g  腰花：25g  鸡蛋10g | 番茄：30g土豆：15g  蘑菇：10g西芹：55g  青菜：10g |  | 米;60g  面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 清蒸鸽子  炒空菜  白菜粉丝汤 | 桃 酥  水 果 | 鸽子：65g | 空菜：60g  白菜：30g |  | 米：60g  粉丝：3g  桃酥：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |