**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 |