**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 | 咕咾肉生瓜胡萝卜炒虾糕白菜木耳汤 | 皮蛋瘦肉粥水果 | 肉：40g虾糕：25g皮蛋：3g | 生瓜：50g土豆：20g胡萝卜：15g香菜：1g白菜：30g木耳：1g |  | 米：60g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 二 | 牛奶饼干 | 鱼香肉丝炒空菜金针肥牛汤 | 小馄饨水 果 | 肉丝：35g肥牛：20g肉米：3g | 洋葱：40g 空菜：60g香菇：1g 杏鲍菇：10g金针菇：10g  |   | 米：60g小皮子：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 三  | 牛奶饼干 | 香煎小牛排佛手瓜炒肉丝青菜汤面 | 赤豆薏仁营养粥水 果 | 牛排：35g肉丝：20g | 佛手瓜：60g 青菜：30g | 薏仁：2g | 面：60g赤豆：5g 点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 蛋饺宫保鸡丁山药玉米排骨汤 | 面 包水 果 | 排骨：40g鸡丁：20g蛋饺：30g | 黄瓜：40g 玉米：20g胡萝卜：20g山药：30g |   | 米：60g面包：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 面筋塞肉上汤苋菜虾仁炖蛋 | 七彩疙瘩汤 水 果 | 肉25g 方腿10虾仁20g鸡蛋30g | 苋菜：80g青菜：15g |  | 米：60g油面筋：10g 面疙瘩：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |