**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 |