**一 周 带 量 食 谱 2023.6.5——2023.6.9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 百页卷肉  炒苋菜  生菜猪肝汤 | 南瓜粥  水 果 | 肉米：35g  猪肝：15g | 苋菜：65g  生菜：30g  南瓜：15g | 百页：15g | 米：60g    点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 二 | 牛奶  饼干 | 蛋饺  牛柳木耳炒西芹  番茄鸡蛋汤 | 汤 团  水 果 | 蛋饺：30g  鸡蛋：10g  牛柳：20g | 西芹：50g 木耳：1g  番茄：30g |  | 米60g    汤团：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 三 | 牛奶  饼干 | 红烧素鸡  菜肉咸饭  冬瓜海带汤 | 芝麻粥  水 果 | 肉米：25g  香肠：25g | 青菜：35g 胡萝卜：15g  冬瓜：35g 花生：5g  海带：10g | 素鸡：30g | 米：60g  芝麻：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 白斩鸡  炒蓬蒿  菠菜汤 | 菜末烂面  水 果 | 鸡：90g | 蓬蒿：60g  菠菜：40g |  | 米：60g  面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 盐水虾  茭白青椒炒腰花  山药菌菇汤 | 奶黄包  水 果 | 基围虾：50g  腰花：20g | 茭白：40g 青椒：15g  山药：30g 鲜蘑菇：10g  秀珍菇：10g |  | 米：60g    奶黄包：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |