**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 |