**一 周 带 量 食 谱 2023.6.25——2023.6.29**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 日 | 牛奶  饼干 | 罗宋汤  炒蓬蒿  肉米烧豆腐 | 糖醋面筋白粥  水 果 | 牛肉：35g  肉米：15g  鸡蛋：10g | 番茄：20g 蓬蒿：60g  土豆：15g  杏鲍菇：10g | 豆腐：30g  水面筋：20g | 米：60g    点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 一 | 牛奶  饼干 | 盐水虾  菜瓜肉丝炒木耳  白菜鸡蛋汤 | 冰糖雪梨水  刀切包  水 果 | 基围虾：50g  肉丝：20g  鸡蛋：10g | 菜瓜：60g  白菜：30g  木耳：1 g |  | 米：60g  梨：15g  刀切包：30g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 二 | 牛奶  饼干 | 红烧素鸡  菜肉咸饭  丝瓜鸡蛋汤 | 玉米枸杞营养粥  水 果 | 肉米：50g  鸡蛋：10g | 青菜：35g 花生：5g  胡萝卜：15g  丝瓜：30g | 素鸡：30g  枸杞：2g | 面：60g  玉米渣：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 三 | 牛奶  饼干 | 红烧猪爪  炒包菜  生菜猪肝汤 | 菜末烂面  水 果 | 猪爪：75g  猪肝：10 g | 包菜：65g  生菜：45g |  | 米：60g    面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 玉米排骨汤  炒菠菜 | 小馄饨  水 果 | 排骨：70g  肉米：3g | 玉米棒：20g  菠菜：60g  山药：35g |  | 米：60g    小皮子：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |