**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 |