**一 周 带 量 食 谱**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 红烧蒜苗炒肉丝蜜汁白玉菇翅中白菜豆腐煎蛋汤 | 小米枸杞粥水 果 | 翅中：40g肉丝：20g鸡蛋：10g | 蒜苗：50g 白菜：30g白玉菇：20g | 嫩豆腐：10g枸杞：2g | 米：60g小米：5g点心米：20g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 百叶结煨鸭腿醋溜土豆丝翡翠白玉肉圆汤 | 小馄饨 水 果 | 鸭腿：50g肉米：15g鱼圆：15g | 土豆：50g青椒：15g菠菜：30g   |  百叶结：20g | 米：60g 小皮子：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 番茄肉末面 香煎猪排莴苣炒蛋 | 血糯红枣粥 水 果 | 肉末：15g猪排：40g鸡蛋：20g | 番茄：40g莴苣：50g | 红枣：5g  | 面：55g血糯：10g点心米：15g | 牛奶：150g饼干：5g 水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 白切牛肉肉丝香干炒西芹生菜蘑菇汤  | 糖芋头水 果 | 牛肉：35g肉丝：20g | 西芹：50g生菜：30g 蘑菇：10g | 香干：10g | 米：60g芋头：80g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 清蒸鸽子三鲜滑肉片荠菜蛋汤 | 烧麦水 果 | 鸽子：45g里脊肉：20g鸡蛋：10g | 胡萝卜：20g黄瓜：20g青椒：10g荠菜：30g | 木耳：1g | 米：60g烧麦：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 六 | 牛奶饼干 | 糖醋排骨炒苋菜番茄鸡蛋汤 | 菜肉粥水 果 | 排骨：70g鸡蛋：10g鸡脯：15g | 苋菜：70g番茄：30g青菜：10g |   | 米：60g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **更正** |  |

 **2021年 5月6日—— 5 月11 日**