**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 | 蜜汁狮子头红汤苋菜金针番茄肥牛汤 | 小米粥水 果 | 肉米：35g肥牛：20g | 苋菜：60g 金针菇：10g番茄：30g |  | 米：60g小米：5g点心米：20g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 红烧猪蹄包菜蛋肉炒粉丝冬瓜海带汤 | 青菜面水 果 | 猪蹄：80g 鸡蛋：10g肉米：10g | 包菜：35g 冬瓜：30g海带：10g 青菜：15g |  | 米：60g粉丝：10g面：25g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 五彩焖饭糖醋烤麸鱼圆青菜汤 | 虾糕菜末粥水 果 | 腊肠：25g鱼圆：15g虾糕：15g | 青豆：5g 玉米粒：5g胡萝卜：15g 番茄：15g 鲜香菇：10g 青菜：30g西芹：10g | 烤麸：25g | 米：60g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 五彩鸡丁茭白炒肉丝一品豆腐羹 | 小馄饨水 果 | 鸡脯：35g肉丝：15g肉糜：3g鸡蛋：5g 火腿肠：5g | 茭白：25g 青椒：15g土豆：25g黄瓜：15g 洋葱：10g 胡萝卜：5g木耳：0.5g 香菜：1g | 内酯豆腐：30g | 米：60g小皮子：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 红烧大排山药牛肉汤面筋毛白菜 | 小米糕水 果  | 大排：50g鲜牛肉片：30g  | 山药：40g毛白菜：60g  | 油面筋：2g | 米：60g 小米糕：50g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **更正** |   |

 **2021年 5月20日—— 5月 24日**