**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 | 五香猪肝  蒜苗炒牛柳  苋菜汤 | 黑米枸杞  营养粥  水 果 | 猪肝：30g  牛柳：20g | 蒜苗：60g  苋菜：30g |  | 米：60g  点心米：20g  黑米：5g  枸杞：2g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 肉末炖蛋  花菜炒肉丝  菠菜肉皮汤 | 汤山芋  水 果 | 肉皮：10g  肉丝：25g  鸡蛋：25g  肉末：25g | 菠菜：30g  花菜：60g |  | 米：60g    山芋：80g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 扬州炒饭  冬瓜海带汤 | 赤豆粥    水 果 | 肉末：45g | 黄瓜：35g 冬瓜：30g  玉米粒：5g 海带：10g  胡萝卜：15g |  | 米：60g  赤豆：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 蜜汁翅中  生瓜炒蛋  生菜虾米汤 | 咸味年糕  水 果 | 翅中：40g  鸡蛋：20g  虾米：1 g | 生瓜：60g  生菜：30g  青菜：10g |  | 米：60g  年糕：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 鸡丝拌面  番茄鸡蛋汤  蛋糕 | 花生粥  水 果 | 鸡脯：50g  鸡蛋：10g | 黄瓜：20g  胡萝卜：20g  蘑菇：10g |  | 米：60g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **更正** | |  | | | | | | |

**2021年 5月27日—— 5 月31日**