**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**