**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  各色糕点 | 五香猪肝  胡萝卜大蒜炒虾糕、菌菇腰花汤 | 红枣赤豆莲心羹、猪猪包  香 蕉 | 猪肝：35g  虾糕：15g  猪腰：20g | 胡萝卜：45g大蒜：15g  杏鲍菇：15g 蘑菇：10g | 莲心：2g  赤豆：20g | 米：55g  红枣：10g  猪猪包：30g | 牛奶：120g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  各色糕点 | 酱香牛肉  白灼生菜  海鲜金针菇豆腐汤 | 咸元宵  冬 枣 | 牛肉：30g  仙贝：10g  虾仁：10g | 生菜：60g 青菜：10g  大蒜：1g  金针菇：10g | 豆腐：40g | 米：55g  元宵：55g | 牛奶：120g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  各色糕点 | 菜肉咸饭  番茄鸡蛋汤 | 葡萄干小米粥  哈密瓜 | 肉米：45g  鸡蛋：1 0g | 青菜：35g 花生：5g  胡萝卜：15g  番茄：30g |  | 米：55g  葡萄干：5g  点心米：15g | 牛奶：120g  小米：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  各色糕点 | 五香鹌鹑蛋  萝卜鸭腿秀珍菇汤  炒菠菜 | 菜心开洋面  圣女果 | 鸭腿：60g  鹌鹑蛋：15g  开洋：5g | 菠菜：75g  白萝卜：30g  秀珍菇：10g |  | 米：55g    面：25g | 牛奶：120g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  各色糕点 | 盐水虾  香干炒茼蒿  白菜木耳粉丝汤 | 桂花发糕  苹 果 | 基围虾：55g | 茼蒿：60g  白菜：30g  木耳：1g | 香干：10g | 米：55g  粉丝：5g  桂花发糕：60g | 牛奶：120g  水果：75g |