**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 |