**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** |
| 11.14 | 牛奶  各色糕点 | 面筋塞肉  糖醋包菜  荠菜鸡蛋汤 | 味干粥  圣女果 | 肉米：50g  鸡蛋：10g | 包菜：60g  荠菜：30g | 香干：15g | 米：55g  油面筋：10g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 11.15 | 牛奶  各色糕点 | 清蒸鸽子  炒茼蒿  山药菌菇肥牛汤 | 水 饺  苹 果 | 鸽子：50g  肥牛：20g | 茼蒿：65g  山药：30g  金针菇：10g |  | 米：55g  水饺：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 11.16 | 牛奶  各色糕点 | 洋葱炒鳝片  肉丝炒菜瓜  翡翠白玉汤 | 红枣粥  刀切包  桂 圆 | 鳝片：35g  肉丝：15g  鱼圆：15g | 菜瓜：50g  菠菜：30g  洋葱：40g |  | 米：55g    点心米：25g | 牛奶：150g  红枣：5g  水果：75g |
| 11.17 | 牛奶  各色糕点 | 红烧翅根  黄瓜百合炒虾仁  生菜菌菇腰片汤 | 菜末面疙瘩  橙 子 | 翅根：35g  虾仁：20g  腰片：15g | 生菜：45g杏鲍菇：10g  黄瓜：35g  百合：10g |  | 米：55g    面疙瘩：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 11.18 | 牛奶  各色糕点 | 椒盐仔排  白菜大蒜炒猪肝  青菜汤面 | 面 包  香 蕉 | 仔排：65g  猪肝：10g | 白菜：50g  青菜：30g  大蒜：5g |  | 面：55g    面包：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |