**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 |