**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 | 糯米圆子  西芹味干炒虾糕  生菜汤 | 肉松粥  金 桔 | 肉米：40g  虾糕：15g  肉松：2g | 西芹：45g  生菜：30g | 香干：10g | 米：55g  糯米：10g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  各色糕点 | 五香鹌鹑蛋  花菜炒肉丝  荠菜菌菇猪肝汤 | 汤 团  哈密瓜 | 鹌鹑蛋：15g  肉丝：40g  猪肝：10g | 花菜：60g  荠菜：30g  秀珍菇：10g |  | 米：55g    汤团：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  各色糕点 | 菜肉咸饭  白菜粉丝汤 | 枸杞小米粥  手撕包  香 蕉 | 肉米：50g | 青菜：35g 白菜：30g  胡萝卜：15g  花生：5g | 小米：5g  粉丝：3g | 米：55g  手撕包：30g  点心米：25g | 牛奶：150g  枸杞：2g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  各色糕点 | 盐水虾  炒蓬蒿  萝卜猪爪汤 | 菜末烂面  苹 果 | 基围虾：35g  猪爪：35g | 蓬蒿：60g  萝卜：40g |  | 米：55g    面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  各色糕点 | 糖醋排骨  茭白胡萝卜炒鸡丁豆苗鸡蛋汤 | 开花蛋糕  梨 | 排骨：55g  鸡蛋：10g  鸡丁：20g | 茭白：25g  豆苗：30g  胡萝卜：30g |  | 米：55g    开花蛋糕：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |