**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 |