**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 | 叉烧肉莴苣炒香干肉丝白菜木耳汤 | 皮蛋瘦肉粥橙 子 | 叉烧：30g肉丝：25g 、皮蛋：3g | 莴苣：60g 香菜1g 木耳：1g 白菜：30g  | 香干：10g  | 米：55g 点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g 水果：75g |
| **二** | 牛奶各色糕点 | 百叶卷肉茭白青椒炒肚丝菠菜鸡蛋汤 | 小馄饨 桂 圆 | 肉米：40g鸡蛋：10g肚丝：20g | 茭白：30g青椒：15g菠菜：30g  | 百页：15g | 米：60g小皮子：25g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 三 | 牛奶各色糕点 | 扬州炒饭番茄鸡蛋汤 | 南瓜粥香 蕉 | 虾仁：45g鸡蛋：20g | 黄瓜：40g 胡萝卜：15g 番茄：30g玉米粒：5g松仁：2g 南瓜：15g |   | 米：60g 点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g 水果：75g |
| 四 | 牛奶各色糕点 | 清蒸鸭肫香菇炒青菜三鲜汤 | 咸年糕苹 果 | 鸭肫：25g鱼圆：10g肉皮：5g | 青菜：70g香菇：1g 山药：35g  |   | 米：60g 年糕：65g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |