**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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |