**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 | 海鲜豆腐土豆胡萝卜炒肉丝白菜木耳汤 | 花生菜末粥火龙果 | 虾仁：20g 仙贝：10g 肉丝：20g | 土豆：30g 木耳：1g白菜：40g 花生：5g胡萝卜：20g | 豆腐：50g | 米：55g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶各色糕点 | 五香猪肝西芹白果炒牛柳生菜虾米汤 | 七彩元宵苹 果 | 猪肝：25g虾米：1g牛柳：25g | 西芹：45g 生菜：30g白果：10g |   | 米：55g元宵：60g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶各色糕点 | 清蒸鸡翅炒西蓝花青菜汤面 | 红枣糯米粥小米糕哈密瓜 | 鸡翅：40g   | 西蓝花：60g 青菜：30g  |   | 面：55g小米糕：20g糯米：20g | 牛奶：150g红枣：5g水果：75g  |
| 四 | 牛奶各色糕点 | 蜜汁狮子头炒茼蒿山药金针肥牛汤 |  汤山芋圣女果 | 肉米：40g肥牛：20g | 茼蒿：60g 山药：30g金针菇：10g  |  | 米：55g山芋：80g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶各色糕点 | 萝卜排骨汤炒菠菜秀珍菇炒鸡蛋 | 菊花饼芦 柑 | 排骨：60g鸡蛋：20g  | 菠菜：60g白萝卜：35g秀珍菇：25g |  | 米：55g菊花饼：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |