**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 |