**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  饼干 | 菜肉咸饭  山药菌菇腰花汤 | 枸杞芝麻营养粥  金 桔 | 腰花：20g  肉米：40g | 青菜：35g胡萝卜：15g  山药：30g花生：5g  蘑菇:10g | 芝麻：5g | 米：55g  枸杞：2g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 椒盐仔排  炒莴苣  白菜猪肝汤 | 水 饺  橙 子 | 仔排：60g  猪肝：10g | 莴苣：60g  白菜：30g |  | 米：55g    水饺：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  香干 | 清蒸鸽子  香菇炒菜心  银鱼菠菜汤 | 鹌鹑蛋菜末粥、蘑菇包  香 蕉 | 鸽子：60g  银鱼：15g  鹌鹑蛋：10g | 菠菜：30g 香菇：1g  青菜：75g |  | 米：55g  蘑菇包：15g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 面筋塞肉  黄瓜杏鲍菇炒鱼豆腐、生菜鸡蛋汤 | 菜末烂面    无籽红提 | 肉米：45g  鸡蛋：10g  鱼豆腐：20g | 黄瓜：35g 生菜：40g  杏鲍菇：10g |  | 米：55g  油面筋：10g  面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 白斩鸡  茭白青椒胡萝卜炒虾仁、番茄鸡蛋汤 | 沙琪玛  苹 果 | 鸡:70g  虾仁：20g  鸡蛋：10g | 茭白：30g 胡萝卜：20g  番茄：30g  青椒：10g |  | 米：55g  沙琪玛：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |