**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 |