**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 | 狮子头  西芹炒虾糕  白菜鸡蛋汤 | 肉松粥    香 蕉 | 肉米：35g  虾糕：20g  鸡蛋：10g | 西芹：35g  白菜：30g |  | 米：55g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  各色糕点 | 扬州炒饭  番茄鸡蛋汤 | 菜末烂面    芦 柑 | 肉松：2g  肉米：40g  鸡蛋：10g | 黄瓜：35g白菜：10g  胡萝卜：15g  番茄：30g |  | 米：55g    面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  各色糕点 | 盐水虾  炒茼蒿  菠菜猪肝汤 | 血糯核桃仁营养粥  火龙果 | 基围虾：50g  猪肝：10g | 茼蒿：60g  菠菜：30g | 葡萄干：2g | 米：55g  核桃仁：2g  血糯：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  各色糕点 | 糖醋排骨  宫保鸡丁  生菜鸡蛋汤 | 汤 团    苹 果 | 仔排：60g  鸡丁：20g  鸡蛋：10g | 土豆：35g 花生：5g  胡萝卜：10g  生菜：30g |  | 米：55g  汤团：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  各色糕点 | 炸猪排  花菜炒肉丝  青菜面筋汤 | 玉米棒  圣女果 | 猪排:35g  肉丝：20g | 花菜：50g  青菜：30g |  | 米：55g  油面筋：2g  玉米棒：100g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |