**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 |