**一 周 带 量 食 谱 2021.11.1——2021.11.5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 椒盐仔排  炒菠菜  生菜汤 | 菜末粥  橘 子 | 仔排：70g  虾糕：10g | 生菜：30g  菠菜：60g  西芹：15g |  | 米：55g    点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 五香猪肝  土豆青椒炒牛柳  番茄鸡蛋汤 | 赤豆元宵  苹 果 | 猪肝：30g  鸡蛋：10g  牛柳：20g | 土豆：40g  青椒：15g  番茄：30g |  | 米：55g  赤豆：15g  元宵：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  香干 | 白切牛肉  炒莴苣  青菜汤面 | 南瓜枸杞粥  香 蕉 | 牛肉：35g | 莴苣：60g  青菜：30g | 南瓜：15g  枸杞：2g | 面：55g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 清蒸鸡腿  炒西兰花  白菜虾米汤 | 山芋糖芋头    圣女果 | 鸡腿：55g  虾米：1g | 西兰花：60g  白菜：30g |  | 米：55g  山芋：30g  芋头：60g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 百页卷肉  手撕包菜  西湖银鱼羹 | 红糖馒头  红心柚 | 肉米：50g  银鱼：20g | 包菜：60g 茭白：5g  山药：40g 胡萝卜：10g  木耳：1g |  | 米：55g    马蹄酥：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |