**一 周 带 量 食 谱 2022.11.7——2022.11.11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 咖喱鸡丁  炒莴苣  菠菜猪肝汤 | 糖醋面筋、白粥  水 果 | 鸡丁：45g  猪肝：10g | 土豆：35g  莴苣：60g  菠菜：30g |  | 米：55g  水面筋：15g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 面筋塞肉  炒三丝  白菜汤 | 水 饺  水 果 | 肉米：40g  肉丝：20g | 白菜：30g  茭白：25g  胡萝卜：25g | 油面筋：10g | 米：55g    水饺：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 素鸡煨肉  炒黄瓜  青菜汤面 | 血糯南瓜粥    水 果 | 有皮肉：50g | 青菜：30g  黄瓜：60g  南瓜：15g | 素鸡：20g | 面：55g    血糯米：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 白切牛肉  西芹炒虾糕  生菜汤 | 糖芋头    水 果 | 牛肉：30g  虾糕：20g | 西芹：55g  生菜：35g |  | 米：55g  芋头：80g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 萝卜排骨汤  炒西蓝花 | 面 包    水 果 | 排骨：70g | 西蓝花：60g  白萝卜：40g |  | 米：55g    面包：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |