**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 |