**一 周 带 量 食 谱 2023.4.10——2023.4.14**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 冬瓜排骨汤  糖醋包菜 | 菜末鸡丝粥  水 果 | 排骨：70g  鸡丝：15g | 冬瓜：45g  包菜：60g  西芹：10g |  | 米：60g    点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 芦笋味干炒虾仁  炒苋菜  菌菇肥牛汤 | 咸年糕  水 果 | 虾仁：45g  肥牛：20g | 苋菜：60g青菜：10g  芦笋：40g 木耳：1g  金针菇：10g | 香干：15g | 米：60g    年糕：60g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 五香猪肝  雪菜茭白炒肉丝  青菜汤面 | 燕麦粥  水 果 | 猪肝：30g  肉丝：25g | 青菜：30g  雪菜：15g  茭白：25g |  | 面：60g  燕麦：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 白切牛肉  土豆青椒炒里脊  生菜面筋汤 | 汤山芋  水 果 | 牛肉：30g  里脊：20g | 生菜：50g  土豆：40g  青椒：15g |  | 米：60g  油面筋：2g  山芋：80g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 狮子头  山药胡萝卜炒肚丝  丝瓜蛋汤 | 烧 麦    水 果 | 肉米：35g  肚丝：20g  鸡蛋：10g | 胡萝卜：20g  丝瓜：40g  山药：35g |  | 米：60g  烧麦：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |