**一 周 带 量 食 谱 2023.10.9——2023.10.13**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 盐水虾  洋葱炒肉丝  冬瓜海带汤 | 味干粥  水 果 | 基围虾：50g  肉丝：20g | 洋葱：50g  冬瓜：35g  海带：10g | 香干：10g | 米：55g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 叉烧肉  炒茼蒿  山药金针肥牛汤 | 汤山芋  水 果 | 叉烧：35g  肥牛：20g | 茼蒿：60g 山药：35g  金针菇：10g |  | 米：55g    山芋：85g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  香干 | 糖醋藕片  菜肉咸饭  番茄鸡蛋汤 | 糯米红枣粥    水 果 | 肉米：30g  香肠：20g  鸡蛋：10g | 青菜：35g胡萝卜：15g  花生：5g藕：35g  番茄：30g |  | 米：55g  红枣：5g  糯米：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 红烧大排  炒黄瓜  白菜鸡蛋汤 | 猪肝菜末烂面  水 果 | 大排：70g  鸡蛋：10g  猪肝：5g | 黄瓜：60g  白菜：30g  生菜：10g |  | 米：55g    面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 蚂蚁上树  西芹炒百合腰花  苋菜汤 | 红糖馒头    水 果 | 肉米：35g  腰花：20g | 西芹：40g 菠菜：10g  苋菜：30g  百合：10g |  | 米：55g  粉丝：15g  红糖馒头：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |