**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 |