**一 周 带 量 食 谱 2023.10.16——2023.10.20**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 白切牛肉茭白青椒炒肉丝生菜木耳汤 | 菜末虾糕粥水 果 | 牛肉：35g肉丝：15g 虾糕：10g  | 茭白：25g 木耳：1g生菜：45g青椒：15g  |   | 米：55g 点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 可乐鸡翅炒西兰花西湖银鱼羹 | 小馄饨水 果 | 鸡翅：40g银鱼：15g肉米：3g | 西兰花：60g 西芹：10g 胡萝卜：10 |  | 米：55g 小皮子：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶香干 | 五香猪肝莴苣炒香肠 青菜汤面 |  燕麦粥水 果 | 猪肝：30g香肠：20g | 青菜：35g 莴苣：60g  |  | 面：55g燕麦：5g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 椒盐仔排 生瓜香干白菜面筋汤 | 奶油蛋糕果珍水 果 | 排骨：70g  | 生瓜：60g白菜：30g | 香干：15g  | 米：55g油面筋：5g蛋糕：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 糯米狮子头山药胡萝卜炒肚丝番茄鸡蛋汤 |  汤 团水 果 | 肉米：35g肚丝：20g 鸡蛋：10g | 番茄：30g 山药：45g 胡萝卜：15g  |  | 米：55g糯米：5g 汤团：65g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |