**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 |