**一 周 带 量 食 谱 2023.11.13——2023.11.17**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 炸猪排西芹百合炒肚丝青菜面筋汤 | 菜末花生粥水 果 | 肚丝：20g 猪排：35g  | 西芹：50g 百合：10g青菜：40g花生：10g |  | 米：55g水面筋：5g 点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g 水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 糖醋排骨炒蓬蒿 生菜猪肝汤 | 芝麻汤团 水 果 | 排骨：70g猪肝：10g  | 蓬蒿：65g 生菜30g  |   | 米：55g 汤团：65g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶牛奶 | 糖醋藕片虾仁蛋炒饭番茄鸡蛋汤  | 糯米红枣粥水 果 | 虾仁：25g鸡蛋：20g 香肠：25g | 黄瓜：35g 番茄：30g 胡萝卜：15g 藕片：30g 玉米粒：5g  |   | 米：55g红枣：5g糯米：20g | 牛奶：150g红枣：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 盐水鸭腿茭白青椒胡萝卜炒腰花、菠菜菌菇汤 | 奶油蛋糕水 果 | 鸭腿：60g腰花：20g | 波菜：30g 胡萝卜：15g杏鲍菇：10g茭白：30g青椒：10g |   | 米：55g蛋糕：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 土豆烧牛肉肉丝香干炒花菜丝瓜木耳汤 | 菜末烂面 水 果 | 牛肉：35g肉丝：20g | 丝瓜：30g木耳：1g花菜：50g青菜：10g土豆：40g |  香干：15g | 米：55g 面：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |