**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 |