**一 周 带 量 食 谱 2023.11.20——2023.11.24**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 清蒸鸭肫土豆青椒炒肉丝生菜蘑菇汤 | 皮蛋瘦肉粥水 果 | 鸭肫：35g肉丝：20g 皮蛋：3g | 土豆：40g 香菜1g 青椒：15g生菜：30g蘑菇：15g |  | 米：55g 点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g 水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 面筋塞肉炒茼蒿山药肥牛菌菇汤 | 小馄饨水 果 | 肥牛：20g肉米：40g  | 蓬蒿：60g 木耳：1g 山药：30g秀珍菇：10g  |   | 米：55g油面筋：10g小皮子：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶牛奶 | 糖醋烤麸菜肉咸饭白菜蛋汤 | 血糯赤豆粥 水 果 | 肉米：30g方腿：20g 鸡蛋：10g | 青菜：35g 青豆：5g 胡萝卜：15g白菜：35g |  烤麸：30g | 面：55g赤豆：5g血糯米：20g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 白斩鸡西芹胡萝卜炒虾仁番茄鸡蛋汤 | 水 饺 水 果 | 光鸡：70g虾仁：20g鸡蛋：10g | 西芹：45g 番茄：30g 胡萝卜：20g |   | 米：55g水饺：65g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 红烧大排鱼豆腐炒黄瓜菠菜鸡蛋汤 | 玉米棒 水 果 | 排骨：70g鸡蛋：10g  | 菠菜：30g 黄瓜：60g   |  鱼豆腐：20g | 米：55g 玉米棒：100g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |