**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 |