**一 周 带 量 食 谱 2023.11.27——2023.12.1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 虾仁肉米炖鸡蛋  黄瓜胡萝卜炒虾糕、菠菜鱼圆汤 | 菜末粥  水 果 | 虾仁：10g  虾糕：20g  肉米：10g | 胡萝卜：20g黄瓜：30g  菠菜：70g  鸡蛋：30g鱼圆：15g |  | 米：55g    点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 清蒸鸡翅  白灼生菜  方腿菌菇豆腐汤 | 汤山芋  水 果 | 鸡翅：40g  方腿：20g | 生菜：65g  杏鲍菇：15g  蘑菇：10g | 豆腐：40g | 米：55g  山芋：85g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  牛奶 | 五香鹌鹑蛋  莴苣炒肉丝  青菜汤面 | 葡萄干小米粥  水 果 | 肉丝：30g  鹌鹑蛋：25g | 青菜：35g  莴苣：65g | 小米：5g | 面：55g  葡萄干：5g  点心米：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 叉烧肉  玉米山药排骨汤  炒西蓝花 | 汤 团  水 果 | 叉烧：35g  排骨：50g | 西蓝花：60g  玉米：20g  山药：30g |  | 米：55g    汤团：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 百页卷肉  炒茼蒿  白菜粉丝牛肉汤 | 桂花发糕  水 果 | 肉米：35g  牛肉：20g | 茼蒿：60g  白菜：30g | 百页：10g | 米：55g  粉丝：3g  桂花发糕：60g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |