**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 |