**一 周 带 量 食 谱 2023.12.4——2023.12.8**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 糖醋排骨炒蓬蒿翡翠白玉汤 | 五香味干玉米粥水 果 | 排骨：70g鱼圆：15g | 蓬蒿：65g 菠菜：30g  | 香干：10g  | 米：55g玉米片：5g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g 水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 蜜汁狮子头糖醋炒包菜生菜猪肝汤 | 桂花芋头 水 果 | 肉米：40g猪肝：15g | 包菜：65g 生菜：30g   |   | 米：55g 芋头：70g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶牛奶 | 红烧素鸡扬州炒饭番茄鸡蛋汤 | 赤豆粥 水 果 | 虾仁：25g香肠：25g鸡蛋：20g | 番茄：35g 黄瓜：35g 玉米粒：5g胡萝卜：15g  | 素鸡：25g | 米：55g赤豆：5g 点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 清蒸鸽子茭白青椒炒肉丝白菜菌菇汤 | 菜末烂面水 果 | 鸽子：60g肉丝：20g  | 茭白：25g 蘑菇：10g青椒：15g 白菜：45g  |  | 米：55g 面：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 白切牛肉鱼香肉丝青菜面筋汤 | 烧 麦 水 果 | 牛肉：35g肉丝：20g   | 洋葱：50g 香菇：1g 青菜：30g胡萝卜：15g | 油面筋：3g | 米：55g 烧麦：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |