**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 |