**一 周 带 量 食 谱 2024.1.2——2024.1.5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **二** | 牛奶  饼干 | 清蒸蛋饺  西芹白果炒牛柳  生菜虾米汤 | 汤 团  水 果 | 蛋饺：35g  虾米：1g  牛柳：20g | 西芹：50g  生菜：30g  白果：10g |  | 米：55g  汤团：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  牛奶 | 红烧烤麸  菜肉咸饭  番茄鸡蛋汤 | 红枣糯米粥    水 果 | 肉米：45g  鸡蛋：10g | 胡萝卜：15g 花生：5g  青菜：35g 番茄：30g | 烤麸：20g | 米：55g  红枣：5g  糯米：20g | 牛奶：150g  红枣：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 蜜汁狮子头  炒茼蒿  山药金针肥牛汤 | 菜末烂面  水 果 | 肉米：40g  肥牛：20g | 茼蒿：60g 青菜：10g  山药：30g  金针菇：10g |  | 米：55g  面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 萝卜排骨汤  炒菠菜  秀珍菇炒鸡蛋 | 沙琪玛  水 果 | 排骨：70g  鸡蛋：25g | 菠菜：60g藕片：20g  白萝卜：35g  秀珍菇：30g |  | 米：55g  沙琪玛：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |