**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 |