**一 周 带 量 食 谱 2024.1.15——2024.1.19**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 可乐鸡翅  土豆青椒炒牛柳  白菜鸡蛋汤 | 菜末花生粥    水 果 | 鸡翅：35g  牛柳：20g  鸡蛋：10g | 土豆：45g 青菜：10g  白菜：30g 花生：5g  青椒：15g |  | 米：55g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 五香猪肝  炒茼蒿  山药肥牛菌菇汤 | 水 饺  水 果 | 猪肝：35g  肥牛：20g | 茼蒿：65g  山药：25g  杏鲍菇：10g |  | 米：55g    水饺：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 红烧素鸡  扬州炒饭  番茄鸡蛋汤 | 血糯核桃仁营养粥  水 果 | 虾仁：25g  肉米：25g  鸡蛋：20g | 黄瓜：35g 胡萝卜：15g  番茄：30g玉米粒：5g | 葡萄干：2g | 米：55g  核桃仁：2g  血糯：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 糖醋排骨  炒菠菜  生菜鱼圆汤 | 生日蛋糕  水 果 | 仔排：60g  鱼圆：15g | 菠菜：60g  生菜：30g |  | 米：55g  蛋糕：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 清蒸鸽子  花菜鸡蛋炒肉丝  青菜面筋汤 | 菜末烂面  水 果 | 鸽子:50g  肉丝：20g  鸡蛋：20g | 花菜：50g  青菜：40g  大蒜：2g |  | 米：55g  油面筋：2g  面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |