**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 |