**一 周 带 量 食 谱 2024.1.22——2024.1.25**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 百页卷肉  黄瓜胡萝卜西蓝花炒腰花、白菜面筋汤 | 红枣糯米粥    水 果 | 肉米：35g  腰花：20g | 黄瓜：35g 西蓝花：30g  胡萝卜：10g  白菜：30g | 百页：15g  油面筋：2g | 面：60g  红枣：5g  糯米：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 基围虾  生瓜木耳炒鸡蛋  翡翠白玉汤 | 菜末烂面    水 果 | 基围虾：55g  鸡蛋：20g  鱼圆：15g | 生瓜：60g  木耳：1g  菠菜：40g |  | 米：55g    面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 五香鹌鹑蛋  菜肉咸饭  番茄鸡蛋汤 | 小馄饨  水 果 | 鹌鹑蛋：25g  肉米：45g  鸡蛋：10g | 青菜：40g 花生：5g  胡萝卜：20g  番茄：30g |  | 米：55g    小皮子：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 咖喱鸡丁  炒生菜  西湖牛肉羹 | 豆沙包    水 果 | 鸡丁：40g  牛肉：15g | 土豆：45g  西芹：10g  生菜：60g |  | 米：55g  豆沙包：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |