**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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |