**一 周 带 量 食 谱 2024.2.26——2024.3.1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 面筋塞肉糖醋包菜西湖银鱼羹 | 花生粥水 果 | 肉米：40g银鱼：10g  | 包菜：60g胡萝卜：5g西芹：10g 花生：10g  |   | 米：60g油面筋：10g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 土豆烧牛腩肉丝炒花菜番茄鸡蛋汤 | 汤山芋水 果 | 牛腩：35g肉丝：20g 鸡蛋：10g | 土豆：40g 大蒜：5g花菜：60g番茄：30g |   | 米：60g山芋：85g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 糖醋面筋扬州炒饭青菜鱼圆汤 |  枸杞血糯营养粥水 果 | 肉米：40g鱼圆：15g鸡蛋：10g | 黄瓜：35g 香菇：1g胡萝卜：15g青菜：30g玉米粒：5g  | 枸杞：1g | 米：60g血糯：20g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 蛋饺炒菠菜白菜猪肝汤 | 菜末烂面 水 果 | 蛋饺：30g猪肝：10g | 菠菜：60g白菜：40g |   | 米：60g面：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 清蒸龙利鱼茭白青椒炒鸡丝生菜木耳汤 | 萝卜饼水 果 | 龙利鱼：70g鸡脯：15g | 茭白：40g 木耳：1g 生菜：40g 青椒：15g |   | 米：60g萝卜丝饼：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |