**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 |