**一 周 带 量 食 谱 2024.4.1——2024.4.3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 玉米排骨汤  包菜肉末炒粉丝  西芹百合炒香干 | 小米南瓜粥  水果 | 排骨：50g  肉末：20g | 包菜：20g  西芹：50g  百合：10g  玉米：10g  南瓜：15g | 香干：10g | 粉丝：15g  米：60g  小米：5g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 三色虾仁炒蛋  翡翠白玉汤  红烧狮子头 | 小馄饨  水 果 | 虾仁：20g  肉圆：35g  鸡蛋：20g  鱼圆：10g  肉米：3g | 黄瓜：40g  胡萝卜：20g  木耳：1g  菠菜：30g |  | 米：60g    小皮子：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 花式牛肉焖饭  三鲜豆腐汤 | 葡萄干粥  水 果 | 牛肉：35g  方腿：5g  鸡蛋：10g | 鲜香菇：10g  金针菇：10g  番茄：30g  玉米粒：5g  洋葱：20g  胡萝卜：15g | 嫩豆腐：30g | 米：60g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 五 |  |  |  |  |  |  |  |  |