**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 |  |  |  |  |  |  |  |  |