**一 周 带 量 食 谱**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 糖醋排骨  炒茼蒿  白菜面筋汤 | 皮蛋瘦肉粥  水 果 | 仔排：70g  皮蛋：3g  肉丝：3g | 茼蒿：60g  白菜：30g  小青菜：2g | 油面筋：3g | 米：60g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 二 | 牛奶  饼干 | 鱼香肉丝  白切猪肝  菠菜木耳汤 | 红枣赤豆  莲子羹  水 果 | 肉丝：35g  猪肝：20g | 茭白：20g青椒：10g木耳：0.5g西蓝花：60g  胡萝卜：15g |  | 米：60g  莲子：2g  赤豆：20g  红枣：10g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 红烧肉圆  黄瓜香干炒香肠  青菜汤面 | 玉米枸杞粥  水 果 | 肉米：35g  香肠：20g | 黄瓜：60g  青菜：30g | 香干：10g  枸杞：2g | 面：60g  玉米渣：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 红烧猪蹄  生瓜炒肉片  生菜鸡蛋汤 | 奶油蛋糕  水 果 | 猪蹄：80g  肉片：20g  鸡蛋：10g | 生瓜：65g  生菜：30g |  | 米：60g  蛋糕：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 红烧番茄土豆炖牛腩 炒苋菜  菌菇腰花汤 | 汤 团  水 果 | 牛腩：35g  腰花：20g | 金针菇：5g 蘑菇：10g 苋菜：70g土豆：25g番茄：15g胡萝卜：10g | 香菜：0.5g | 米：60g  汤团：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **更正** | |  | | | | | | |

**2021年4月 15日—— 4 月 19日**