**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**