**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** |
| 日 | 牛奶  饼干 | 香菇滑鸡  西葫芦炒肉片  白菜油豆腐汤 | 南瓜粥    水 果 | 鸡腿：50g  里脊肉片：20g | 鲜香菇：20g  西葫芦：50g  南瓜：15g  白菜：30g | 油豆腐：10g | 米：60g    点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **一** | 牛奶  饼干 | 糯米狮子头  西芹百合炒牛柳  菠菜木耳汤 | 红枣小米粥  水果 | 肉米：35g  牛柳：20g | 西芹：50g  百合：10g  菠菜：30g |  | 米：60糯米：10g  红枣：10g  小米：10g  点心米：15g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 百叶卷肉  番茄金针菇腰花汤  蚝油生菜 | 双薯山药羹  水果 | 肉糜：35g  腰花：20g | 番茄：30g  金针菇：15g  生菜：50g  山药：10g | 百叶：15g | 米：60g  山芋：60g  紫薯：10g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **更正** | |  | | | | | | |

**2024年 4月28日 ——4月30日**