**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**