**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 | 红烧蒜苗炒肉丝  蜜汁白玉菇翅中  白菜豆腐煎蛋汤 | 小米枸杞粥  水 果 | 翅中：40g  肉丝：20g  鸡蛋：10g | 蒜苗：50g  白菜：30g  白玉菇：20g | 嫩豆腐：10g  枸杞：2g | 米：60g  小米：5g  点心米：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 百叶结煨鸭腿  醋溜土豆丝  翡翠白玉肉圆汤 | 小馄饨  水 果 | 鸭腿：50g  肉米：15g  鱼圆：15g | 土豆：50g  青椒：15g  菠菜：30g | 百叶结：20g | 米：60g    小皮子：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 番茄肉末面  香煎猪排  莴苣炒蛋 | 血糯红枣粥    水 果 | 肉末：15g  猪排：40g  鸡蛋：20g | 番茄：40g  莴苣：50g | 红枣：5g | 面：55g  血糯：10g  点心米：15g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 白切牛肉  肉丝香干炒西芹  生菜蘑菇汤 | 糖芋头  水 果 | 牛肉：35g  肉丝：20g | 西芹：50g  生菜：30g  蘑菇：10g | 香干：10g | 米：60g  芋头：80g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 清蒸鸽子  三鲜滑肉片  荠菜蛋汤 | 烧麦  水 果 | 鸽子：45g  里脊肉：20g  鸡蛋：10g | 胡萝卜：20g  黄瓜：20g  青椒：10g  荠菜：30g | 木耳：1g | 米：60g  烧麦：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 六 | 牛奶  饼干 | 糖醋排骨  炒苋菜  番茄鸡蛋汤 | 菜肉粥  水 果 | 排骨：70g  鸡蛋：10g  鸡脯：15g | 苋菜：70g  番茄：30g  青菜：10g |  | 米：60g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **更正** | |  | | | | | | |

**2021年 5月6日—— 5 月11 日**