**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 | 红烧土豆牛肉  清炒西蓝花  西湖银鱼羹 | 南瓜粥  水 果 | 牛肉：40g  银鱼：10g | 西芹：5g 南瓜：15g  西蓝花：50g  胡萝卜：5g  土豆：50g |  | 米：60g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 鱼香肉丝  炒苋菜  翅根木耳汤 | 青菜蘑菇面  水 果 | 肉丝：15g  翅根：40g | 苋菜：60g 青菜：10g  木耳：1g 青椒：15g  胡萝卜：30g 蘑菇：10g |  | 米：60g    面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 香菇猪肉炒饭  炒茼蒿  鱼丸丝瓜汤 | 糖醋面筋粥  水 果 | 猪五花肉：30g  香肠：20g  鱼丸：15g | 香菇：10g 茼蒿：60g  青菜：20g 丝瓜：30g  胡萝卜：10g | 糖醋面筋：20g | 米：60g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 山药玉米排骨汤  西葫芦炒猪肝 | 奶油蛋糕  水 果 | 排骨：70g  猪肝：15g | 山药：35g  水果玉米：15g  西葫芦：50g |  | 米：60g  蛋糕：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 蒜苗肉丝  蒜蓉虾  香菜海鲜菇蛋汤 | 五彩疙瘩汤  水 果 | 虾：60g  肉丝：20g  鸡蛋：10g | 香菜：1g 大蒜头：2g  蒜苗：55g 生菜：10g  海鲜菇：30g |  | 米：60g  藜麦：0.5g  面疙瘩：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **更正** | |  | | | | | | |

**2024年 5月13日—— 5月17日**