**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**