**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 | 蜜汁狮子头  红汤苋菜  金针番茄肥牛汤 | 小米粥  水 果 | 肉米：35g  肥牛：20g | 苋菜：60g  金针菇：10g  番茄：30g |  | 米：60g  小米：5g  点心米：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 红烧猪蹄  包菜蛋肉炒粉丝  冬瓜海带汤 | 青菜面  水 果 | 猪蹄：80g  鸡蛋：10g  肉米：10g | 包菜：35g 冬瓜：30g海带：10g 青菜：15g |  | 米：60g  粉丝：10g  面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 五彩焖饭  糖醋烤麸  鱼圆青菜汤 | 虾糕菜末粥  水 果 | 腊肠：25g  鱼圆：15g  虾糕：15g | 青豆：5g 玉米粒：5g  胡萝卜：15g 番茄：15g  鲜香菇：10g 青菜：30g  西芹：10g | 烤麸：25g | 米：60g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 五彩鸡丁  茭白炒肉丝  一品豆腐羹 | 小馄饨  水 果 | 鸡脯：35g  肉丝：15g  肉糜：3g  鸡蛋：5g  火腿肠：5g | 茭白：25g 青椒：15g  土豆：25g黄瓜：15g  洋葱：10g  胡萝卜：5g  木耳：0.5g 香菜：1g | 内酯豆腐：30g | 米：60g  小皮子：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 红烧大排  山药牛肉汤  面筋毛白菜 | 小米糕  水 果 | 大排：50g  鲜牛肉片：30g | 山药：40g  毛白菜：60g | 油面筋：2g | 米：60g    小米糕：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **更正** | |  | | | | | | |

**2021年 5月20日—— 5月 24日**