**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 | 葱烧鸡  炒空菜  丝瓜腰花汤 | 南瓜粥  水 果 | 鸡腿：60g  腰花：20g | 空菜：60g 大葱：  丝瓜：30g  南瓜：15g |  | 米：60g    点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 二 | 牛奶  饼干 | 红烧素鸡  茭白青椒炒肚丝  青菜粉丝牛肉汤 | 水 饺  水 果 | 肚丝：35g  牛肉：15g | 茭白：30g青椒：15g  青菜：35g | 素鸡：20g | 米：60g  粉丝：5g  水饺：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 三 | 牛奶  饼干 | 番茄肉末面  清蒸鸭肫  清炒双丝 | 豆腐汤  刀切包  水 果 | 肉米：20g  鸭肫：35g | 番茄：40g  土豆：20g  胡萝卜：30g  香菜：1g | 豆腐花：40g  豆渣饼：2g  百叶丝：2g | 面：60g  刀切包：15g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 蜜汁狮子头  西芹炒里脊  芙蓉鲜蔬汤 | 绿豆粥  水 果 | 肉糜：35g  里脊肉：20g  鸡蛋：10g | 西芹：50g  菠菜：30g  胡萝卜：5g  鲜香菇：5g |  | 米：60g  绿豆：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 糖醋排骨  清炒苋菜  三鲜汤 | 小米糕    水 果 | 排骨：70g  鱼丸：10g  肉圆：15g | 苋菜：65g  山药：30g |  | 米：60g    小米糕：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **更正** | |  | | | | | | |

**2024年 6月 3日—— 6 月7日**