**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**