**一 周 带 量 食 谱**

**2024年 6月11日——6月14日**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **二** | 牛奶  饼干 | 蜜汁大虾  茭白青椒炒鳝丝  白菜鸡蛋木耳汤 | 味干粥  水 果 | 基围虾：55g  鳝丝：20g  鸡蛋：10g | 茭白：35g青椒：20g  白菜：35g  木耳：1g | 味干：15g | 米：60g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 面筋塞肉  炒苋菜  山药菌菇肥牛汤 | 赤豆红枣莲心羹  水 果 | 肉米：40g  肥牛：20g | 苋菜：65g  山药：30g  金针菇：10g | 油面筋：10g  莲心：2g | 米：60g  红枣：10g  赤豆：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 香菇猪肉炒饭  黄瓜炒蛋  菠菜猪肝汤 | 玉米粥  水 果 | 五花肉：40g  鸡蛋：20g  猪肝：15g | 香菇：10g 黄瓜：25g  青菜：15g 菠菜：30g  胡萝卜：10g |  | 米：60g  玉米渣：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 椒盐仔排  糖醋藕片  丝瓜鱼圆鹌鹑蛋汤 | 面 包  水 果 | 仔排：70g  鱼圆：15g  鹌鹑蛋：15g | 藕片：60g  丝瓜：30g |  | 米：60g    面包：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **更正** | |  | | | | | | |