**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** |  |