**一 周 带 量 食 谱**

**2024年 6月17日—— 6 月21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** |
| **一** | 牛奶饼干 | 百页卷肉莴苣炒肫肝菠菜鸡蛋汤 | 菜末粥水 果 | 肉米：35g鸭肫：20g鸡蛋：10g | 莴苣：60g菠菜：30g青菜：10g | 百页：15g | 米：60g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 蜜汁翅中 肉丝炒菜瓜青菜汤 | 汤 团水 果 | 翅中：40g肉丝：20g | 青菜：30g 菜瓜：60g  |   | 米：60g汤团：65g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 糖醋烤麸扬州炒饭苋菜汤 | 枸杞红枣黑糯米粥水 果 | 肉米：35g鸡蛋：10g香肠：15g | 黄瓜：35g胡萝卜：15g玉米粒：5g苋菜：30g | 烤麸：20g 枸杞：2g | 米：60g红枣：10g 黑糯米：20g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 冬瓜排骨汤五香鹌鹑蛋糖醋包菜 | 猪肝烂面水 果 | 排骨：70g猪肝：10g鹌鹑蛋：20g | 包菜：60g冬瓜：35g菠菜：10g |   | 米：60g面：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 香煎猪排青椒土豆炒牛柳生菜虾米汤 | 桃 酥水 果 | 猪排：40g牛柳：20g虾米：1g |  生菜：30g 青椒15g： 土豆：45g  |  | 米：60g 桃酥：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **更正** |  |