**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** | |  | | | | | | |