**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 | 肉末炖蛋清炒毛白菜三鲜汤 | 绿豆粥水果 | 肉米：10g鸡蛋：30g肉丸：25g肉皮：10g | 毛白菜：65g山药：30g | 绿豆：5g | 米：55g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 蜜汁鸡翅茭白海鲜菇肉丝海带冬瓜汤 | 小馄饨水果 | 翅中：35g肉丝：20g肉米：3g | 茭白：25g海鲜菇：15g青椒：10g冬瓜：35g 海带：10g |   | 米：55g小皮子：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 五香鹌鹑蛋菜肉咸饭番茄鸡蛋汤 | 红枣糯米粥水 果 | 肉米：35g鹌鹑蛋：20g鸡蛋：15g | 青菜：35g 胡萝卜：15g 花生：5g番茄：30g |  | 米：55g红枣：5g糯米：20g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 三色虾仁清炒苋菜紫菜青菜滑肉汤 | 菜末方腿肉烂面水 果 | 虾仁：40g里脊肉：15g方腿肉：5g鸡蛋：20g | 紫菜：0.5g 黄瓜：20g苋菜：60g鸡毛菜：25g |  | 米：55g面：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 糖醋排骨芹菜滑鸡丁白菜豆腐汤 | 水塔糕水 果 | 排骨：70g鸡脯：15g | 芹菜：50g 胡萝卜：10g 白菜：30g | 豆腐：10g | 米：55g水塔糕：60g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **更正** |  |

 **2024年9月2日—— 9月6日**