**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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **三** | 牛奶  饼干 | 番茄肉末面  香煎猪排  清炒西蓝花 | 红枣赤豆粥  水 果 | 肉末：15g  猪排：40g | 番茄：40g  西蓝花：50g | 赤豆：5g | 米：55g  红枣：2g  点心米：25g  面：60g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 蜜汁肉圆  肉丝炒胡萝卜茭白丝  番茄鸡蛋汤 | 蛋 糕  果 珍  水 果 | 肉米：35g  肉丝：20g  鸡蛋：10g | 胡萝卜：15g  茭白：40g  番茄：30g |  | 米：55g  果珍：5g  蛋糕：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 红烧鸭腿百叶  醋溜土豆丝  翡翠白玉肉圆汤 | 汤山芋  水 果 | 鸭腿：55g  鱼圆：15g  肉米：15g | 土豆：50g  青椒：15g  菠菜：30g | 百叶结：20g | 米：55g  山芋：80g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **更正** | |  | | | | | | |

**2022年 9 月 18 日—— 9 月20日**