**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**