**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 | 西芹味干炒肉丝肉丸山药汤 | 猪肝菜末粥水 果 | 猪肝：10g肉米：35g肉丝：20g  | 西芹：50g 生菜：10g山药：30g |  香干：10g | 米：55g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 黄焖鸡火腿娃娃菜番茄鸡蛋汤 | 水 饺 水 果 | 鸡腿肉：50g鸡蛋：10g火腿肠：10g | 娃娃菜：60g 土豆：30g 干香菇：1g 南瓜：15g番茄：30g  |   | 米：55g 水饺：65g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 牛肉焖饭五香鹌鹑蛋青菜鸡蛋汤 | 葡萄干糯米粥水 果 | 牛里脊：30g 鹌鹑蛋：20g鸡蛋：10g | 胡萝卜：20g洋葱：30g 玉米粒：10g 小青菜：30g |   | 米：55g葡萄干：5g糯米：20g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **四** | 牛奶饼干 | 清蒸翅根肉丝炒生瓜菠菜菌菇汤 | 鸡蛋青菜汤面水 果 | 翅根：35g肉丝：20g鸡蛋：10g | 生瓜：55g 杏鲍菇：5g 菠菜：30g 蘑菇：5g 青菜：10g |   | 米：55g面：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **五** | 牛奶饼干 | 椒盐仔排糖醋包菜丝瓜鸡蛋汤 | 红薯银耳红枣羹水 果 | 排骨：70g鸡蛋：10g | 包菜：60g 丝瓜：35g  | 红枣：5g | 米：55g红薯：40g银耳：3g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **六** | 牛奶饼干 | 糖醋里脊干锅花菜白菜肉末豆腐汤 | 小米糕水 果 | 里脊：50g肉末：15g | 花菜：60g白菜：35g | 豆腐：15g | 米：55g小米糕：60g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **更正** |  |

 **2022年 9 月23日—— 9 月 28 日**