**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**