**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 | 香菇滑鸡清炒奶白菜紫菜肉片汤 | 血糯葡萄干粥水 果 | 鸡腿：65g里脊肉：20g  | 奶白菜：65g 香菇：20g青菜：10g紫菜：1g  |   | 米：55g葡萄干：5g血糯米：5g点心米：20g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 西芹香干炒香肠山药丸子汤糖醋水面筋 | 小馄饨水 果 | 香肠：20g肉糜：35g肉米：3g | 西芹：50g 山药：30g | 香干：15g水面筋：20g | 米：55g 小皮子：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 炸猪排清炒莴苣番茄肉末汤面 | 枸杞小米营养粥水 果 | 猪排：35g肉米：20g | 莴苣：60g番茄：30g |  枸杞：2g | 面：55g小米：5g点心米：20g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 土豆牛肉清炒苋菜三鲜汤 | 奶油蛋糕果 珍 水 果 | 牛肉：45g鸡蛋：10g火腿肠：15g | 娃娃菜：20g蟹味菇：10g苋菜：65g土豆：50g |   | 米：55g蛋糕：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 糖醋排骨包菜胡萝卜炒蛋菠菜猪肝汤 |  青菜虾糕年糕汤 水 果 | 排骨：65g猪肝：10g鸡蛋：10g虾糕：5g | 包菜：30g胡萝卜：25g菠菜：30g 小青菜：15g |  | 米：55g年糕：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **更正** |  |

 **2024年 10 月14日—— 10 月18日**