**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**