**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 | 盐水基围虾  青菜炒油豆腐  金针肥牛汤 | 花生菜末粥  水 果 | 基围虾：50g  肥牛：20g | 青菜：60g  花生：10g金针菇：10g 生菜：15g秀珍菇：10g | 油生付：10g | 米：55g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 蜜汁狮子头  茭白青椒炒鳝丝  翡翠白玉汤 | 汤 团  水 果 | 肉米：40g  鳝丝：20g | 茭白：45g  青椒：15g  菠菜：30g | 豆腐：10g | 米：55g    汤团：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 五香鹌鹑蛋  扬州炒饭  番茄鸡蛋汤 | 红枣糯米粥    水 果 | 肉米：35g  方腿：15g  鹌鹑蛋：25g  鸡蛋：10g | 黄瓜：35g  胡萝卜：15g  番茄：30g  青豆：5g |  | 米：55g  红枣：5g  糯米：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 白切牛肉  西芹香干炒肉丝  白菜粉丝汤 | 菜末烂面    水 果 | 肉丝：20g  牛肉：35g | 西芹：50g  白菜45g | 香干：10g | 米：55g  粉丝：3g  面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 清蒸鸡翅  木耳炒生菜  山药玉米排骨汤 | 卡通包    水 果 | 鸡翅：35g  排骨：50g | 山药：40g  木耳：1g  生菜：65g 玉米：10g |  | 米：55g  卡通包：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **更正** | |  | | | | | | |

2024.10.28——11.1