**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