**一 周 带 量 食 谱**

**2024年11月4日—— 11月8日**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 五香肫肝  炒三丝  白菜猪肝汤 | 皮蛋瘦肉粥  水 果 | 鸭肫：40g  猪肝：15g  肉丝：5g | 茭白：30g 白菜：30g  胡萝卜：20g  青椒：15g 香菜：1g  西芹末：5g | 皮蛋：15个 | 米：55g    点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 香煎猪排  生瓜炒肚丝  菌菇汤 | 小馄饨  水 果 | 猪排：35g  猪肚：20g  肉糜：3g | 生瓜：60g 茶树菇：10g  海鲜菇：15g  金针菇：10g |  | 米：55g  小皮子：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 莴苣木耳牛柳  糖醋面筋  青菜鸡丝汤面 | 南瓜粥    水 果 | 牛柳：35g  鸡脯肉：20g | 青菜：30g  莴苣：55g  木耳：1g | 面筋：20g | 面：55g  南瓜：15g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 白萝卜鸭腿汤  叉烧肉  炒生菜 | 汤山芋  水 果 | 鸭腿：50g  叉烧：35g | 萝卜：50g  生菜：60g |  | 米：55g  山芋：80g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 椒盐仔排  鱼香肉丝  菠菜鸡蛋汤 | 芝麻汤团  水 果 | 排骨：60g  肉丝：20g  鸡蛋：10g | 洋葱：35g  胡萝卜：15g  菠菜：30g |  | 米：55g  汤团：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **更正** | |  | | | | | | |