**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** |  |