**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 | 清蒸蛋饺茭白青椒炒肉丝青菜海带虾皮汤 | 红枣血糯粥水果 | 蛋饺：40g肉丝：20g虾皮：2g | 茭白：60g 青椒：15g青菜：30g 海带：5g | 去核红枣：10g | 米：55g血糯米：10g点心米：15g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 鸭腿炖香菇黄瓜胡萝卜炒鸡丝白菜粉丝汤 | 菜肉煨面水果 | 鸭腿：70g鸡脯肉：15g肉丝：10g | 鲜香菇：10g黄瓜：40g 胡萝卜：20 g白菜：30 g 青菜：20g | 粉丝：3g | 米：55g面条：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 红烧翅中花色菜肉饭丝瓜鸡蛋汤 | 小米南瓜粥水 果 | 翅中：60g 肉米：25g鸡蛋：10g | 青菜：40 g鲜香菇：10g土豆：10g胡萝卜：15g丝瓜：30 g | 贝贝南瓜：15g | 米：55g小米：5g点心米：20g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 面筋塞肉青椒炒牛柳土豆条娃娃菜荷包蛋豆腐汤 | 果 珍蛋 糕水 果 | 肉米：35g鸡蛋：10g 牛柳：20g | 青椒：15g 土豆：40g娃娃菜：30g | 油面筋：5g豆腐：10g | 米：55g蛋糕：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 糖醋莲藕排骨番茄木耳炒鸡蛋菠菜鱼圆汤 | 赤豆红糖元宵水 果 | 排骨：70g鸡蛋：20g鱼圆：15g | 番茄：60g 木耳：2g莲藕：15g菠菜：30g | 赤豆：5g | 米：55g红糖：2g元宵：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **更正** |  |

 **2024年 11 月18日—— 11 月22日**