**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**