**一 周 带 量 食 谱**

**2024年 11月11日—— 11 月15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 | 蜜汁鸡块  茭白青椒炒鱼豆腐菠菜蛋汤 | 味干粥  水 果 | 鸡腿：50g  鱼豆腐：20g  鸡蛋：10g | 茭白：30g  菠菜：30g  青椒：15g | 香干：10g | 米：55g    点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 肉末炖蛋  青菜炒香菇  牛肉丸子萝卜汤 | 水 饺  水 果 | 鸡蛋：30g  肉末：20g  牛肉丸：35g | 青菜：60g  鲜香菇：10g  白萝卜：30g |  | 米：55g    水饺：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 虾仁炒饭  红烧烤麸  山药滑肉汤 | 红枣粥  水 果 | 虾仁：35g  里脊肉：10g  香肠：15g | 黄瓜：35g 胡萝卜：15g  玉米粒：5g 山药：30g | 烤麸：20g | 米：55g  红枣：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 菠萝咕咾肉  清炒炒西兰花  白菜豆腐肉丸汤 | 菠菜猪肝笃面  水 果 | 里脊肉：45g  肉米：20g  猪肝：10g | 西兰花：60g  菠萝：10g 青椒：10g  白菜：20g 菠菜：10g | 豆腐：10g | 米：55g    面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 百页卷肉  手撕包菜  西湖银鱼羹 | 红糖馒头  水 果 | 肉米：50g  银鱼：20g  鸡蛋：5g | 包菜：60g 西芹：10g  胡萝卜：10g  木耳：1g | 百页：15g | 米：55g    红糖馒头：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **更正** | |  | | | | | | |