**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** |  |