**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 | 宫保鸡丁青菜油面筋翡翠白玉汤 | 葡萄干白粥水 果 | 鸡脯肉：45g鱼丸：15g | 土豆：20g胡萝卜：20g青菜：60g菠菜：30g | 油面筋：2g | 米：55g葡萄干：5g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 蜜汁肉圆鸭肫炒三丝白菜鸡蛋汤  | 红枣赤豆莲子羹水 果 | 肉米：40g鸭肫：20g鸡蛋：10g | 白菜：30g茭白：35g 青椒：15g |  | 米：55g无核红枣：10g赤豆：20g莲子：2g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 香煎猪排西芹炒香干番茄肉末汤面 | 鸡丝鲜菇粥 水 果 | 猪排：35g 肉末：15g鸡脯肉：10g | 青菜：10g 鲜香菇：5g西芹：50g番茄：30g | 香干：10g | 面：55g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 素鸡煨肉莴苣炒虾糕荠菜蘑菇羹 | 七彩面疙瘩 水 果 | 五花肉：50g虾糕：20g鸡蛋：10g | 西芹：55g小青菜：10g莴苣：50g荠菜：15g鲜蘑菇：10g | 素鸡：30g | 米：55g面疙瘩：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 糖醋里脊清炒西蓝花三鲜汤 | 小米糕 水 果 | 里脊：40g鹌鹑蛋：20g肉皮：10g 鸡丸：10g | 西蓝花：70g 生菜：20g |   | 米：55g 小米糕：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **更正** |  |

 **2024年 11 月25日—— 11 月29日**