**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**