**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  各色点心 | 椒盐仔排  炒莴苣  白菜猪肝汤 | 枸杞芝麻营养粥  水 果 | 仔排：70g  猪肝：10g | 莴苣：60g  白菜：30g | 芝麻：5g | 米：55g  枸杞：2g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  各色糕点 | 红烧鸭腿  香菇炒菜心  西湖银鱼羹 | 汤 团  水 果 | 鸭腿：60g  银鱼：15g | 香菇：1g  青菜：60g  西芹：15g |  | 米：55g    汤团：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 三 | 牛奶  各色糕点 | 糖醋藕片  扬州炒饭  紫菜鸡蛋汤 | 南瓜粥  水 果 | 鸡蛋：10g  肉糜：35g  香肠：10g | 黄瓜：35g 胡萝卜：15g  紫菜：1g玉米粒：5g南瓜：15g | 藕片：20g | 米：55g    点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  各色糕点 | 土豆烧牛肉  西芹百合炒里脊  生菜蛋汤 | 青菜烂面  水 果 | 牛肉：50g  里脊：15g  鸡蛋：10g | 西芹：45g 土豆：35g  生菜：30g 青菜：10g  百合：10g |  | 米：55g  面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  各色糕点 | 蜜汁基围虾  清炒三丝  菠菜鱼丸汤 | 桃 酥  水 果 | 基围虾：50g  鱼丸：15g | 土豆：35g 胡萝卜：15g  青椒：15g  菠菜：30g |  | 米：55g  桃酥：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **更正** | |  | | | | | | |

**2024年 1月13日—— 1月17日**