**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**