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  花式点心 | 鹌鹑蛋红烧肉  莴苣炒虾糕  青菜百叶丝木耳汤 | 红枣血糯粥  苹果 | 带皮肉30  鹌鹑蛋15  虾糕20 | 莴苣50  青菜20 白萝卜20  胡萝卜20 | 百叶20 | 大米60  饼干5  血糯米15 | 牛奶150苹果50 红枣5  木耳1 |
| 二 | 牛奶  花式点心 | 基围虾  生瓜胡萝卜炒鸡丝  西湖银鱼羹 | 黑芝麻汤团  香蕉 | 基围虾50  鸡丝20  银鱼10 | 生瓜60  胡萝卜20  香菜5 鲜蘑菇10 | 豆腐30 | 大米60  汤团65  饼干5 | 牛奶150  香蕉50 |
| 三 | 牛奶  花式点心 | 糖醋排骨  地三鲜  菠菜鸡蛋木耳汤 | 大娘水饺  圣女果 | 排骨70  鸡蛋15 | 土豆20 茄子50  菠菜20 菜椒15  香菜5 |  | 大米60  水饺50  饼干5 | 牛奶150  木耳1  圣女果50 |
| 四 | 牛奶  花式点心 | 花色松仁菜肉饭  番茄土豆猪肝汤 | 燕麦葡萄干粥  橙子 | 肉米35  猪肝20 | 青菜50 鲜香菇10  番茄30 土豆15  胡萝卜15 |  | 大米80  饼干5 | 牛奶150 橙子50  燕麦5 松仁2  葡萄干5 |
| 五 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 更 正 | |  | | | | | | |