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 |  |