**一 周 带 量 食 谱 2021.9.13——2021.9.17**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 洋葱木耳炒猪肝  金针肥牛汤 | 味干菜末粥  圣女果 | 猪肝：30g  肥牛：20g | 洋葱：50g 生菜：15g  金针菇：15g  木耳：1g | 香干：5g | 米：55g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 面筋塞肉  炒苋菜  番茄鸡蛋汤 | 小馄饨  哈密瓜 | 肉米：50g  鸡蛋：10g | 苋菜：60g  番茄：30g | 油面筋：15g | 米：55g    小皮子：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 白切牛肉  香肠炒莴苣  青菜汤面 | 红枣糯米粥  火龙果 | 香肠：20g  牛肉：30g | 莴苣：60g  青菜：30g |  | 面：55g  糯米：25g | 牛奶：150g  红枣：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 清蒸翅根  肉丝炒生瓜  菠菜菌菇汤 | 汤山芋  香 蕉 | 翅根：35g  肉丝：20g | 生瓜：55g 杏鲍菇：5g  菠菜：30g  蘑菇：10g |  | 米：55g  山芋：80g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 山药排骨汤  糖醋包菜 | 汤 团  苹 果 | 排骨：70g | 包菜：60g  山药：35g |  | 米：55g  汤团：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |