**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 |