**一 周 带 量 食 谱 2021.9.26——2021.9.30**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 日 | 牛奶  饼干 | 海鲜豆腐  炒空菜  苋菜汤 | 糖芋头  香 蕉 | 仙贝：15g  虾仁：35g | 空菜：60g  苋菜：30g | 豆腐：50g | 米：55g    芋头 ：80g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 一 | 牛奶  饼干 | 清蒸鸽子  炒茼蒿  番茄鸡蛋汤 | 虾糕菜末粥  橘 子 | 鸽子：60g  鸡蛋：10g  虾糕：10g | 茼蒿：60g  番茄：30g  生菜：10g |  | 米：55g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 山药排骨汤  三鲜汤（小班）  红烧包菜 | 菜末烂面  圣女果 | 仔排：70g  肉圆：40g  鹌鹑蛋：10g | 山药：40g  包菜：70g |  | 米：55g  面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 糖醋面筋  扬州炒饭  冬瓜海带汤 | 葡萄干粥  哈密瓜 | 肉米：40g  鸡蛋：10g | 黄瓜：35g胡萝卜：15g  玉米粒：5g松仁：2g  海带：10g冬瓜：30g | 水面筋：20g | 米：55g  葡萄干：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 百叶卷肉  花菜炒肉丝  青菜汤 | 豆沙包  苹 果 | 肉米：40g  肉丝：20g | 花菜：60g  青菜：30g | 百叶：15g | 米：55g  豆沙包：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |