**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 |