**一 周 带 量 食 谱 2021.9.22——2021.9.24**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **三** | 牛奶  饼干 | 红烧素鸡  菜肉咸饭  紫角叶面筋汤 | 赤豆粥  苹 果 | 肉米：50g | 青菜：35g胡萝卜：15g  花生：5g紫角叶：30g | 素鸡：15g  油面筋：2g | 米：55g  赤豆：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 咖喱鸡丁  炒西蓝花  白菜猪肝汤 | 面疙瘩  火龙果 | 鸡丁：40g  猪肝：10g | 西蓝花：60g  白菜：45g |  | 米：55g  面疙瘩：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 罗宋汤  炒菠菜 | 烧 麦    香 蕉 | 牛肉：40g  鸡蛋：10g | 洋葱：15g 菠菜：60g  番茄：20g  蘑菇：10g |  | 米：55g  烧麦：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |