**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 |