**一 周 带 量 食 谱 2021.10.11——2021.10.15**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 蜜汁基围虾炒苋菜金针肥牛汤 | 花生菜末粥香 蕉 | 基围虾：40g肥牛：20g  | 苋菜：65g 花生：10g金针菇：1秀珍菇：10g 生菜：15g |   | 米：55g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 狮子头炒茼蒿丝瓜毛豆猪肝汤 | 番茄鸡蛋炒年糕火龙果 | 肉米：45g猪肝：10g鸡蛋：10g | 茼蒿：60g 毛豆：5g丝瓜：30g番茄：20g |   | 米：55g 年糕：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 红烧大排炒黄瓜青菜汤面 | 红枣糯米粥 圣女果 | 大排：70g  | 黄瓜：60g 青菜：30g  |  | 面：55g红枣：5g糯米：20g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 白切牛肉土豆青椒炒肉丝菠菜粉丝汤 | 重阳糕橘 子 | 肉丝：20g牛肉：35g | 土豆：40g波菜30g 青椒：15g |   | 米：55g粉丝：3g重阳糕：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 叉烧肉西芹炒鸡丁味干木耳生菜汤 | 水 饺 苹 果 | 叉烧肉：35g鸡丁：20g | 西芹：40g 木耳：1g 生菜：30g   | 香干：10g | 米：55g水饺：65g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |