**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 |