**一 周 带 量 食 谱 2021.10.8——2021.10.9**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 五 | 牛奶饼干 | 清蒸龙利鱼炒包菜丝瓜木耳汤 | 皮蛋瘦肉粥水 果 | 龙利鱼：70g虾糕：10g皮蛋：3g  | 丝瓜：30g 木耳：1g包菜：60g 香菜：1g  |   | 米：55g 点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 六 | 牛奶饼干 | 茭白青椒炒牛柳生菜鱼圆汤 | 面 包 水 果 | 牛柳：50g鱼圆：15g  | 生菜：30g茭白：30g青椒15g  |   | 米：55g 面包：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |