**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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |