**一 周 带 量 食 谱 2022.4.14——2022.4.15**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四 | 牛奶  饼干 | 糖醋排骨  鸡蛋炒莴苣  青菜汤 | 菜末烂面  香 蕉 | 排骨：70g  鸡蛋：20g | 莴苣：60g 青菜：30g |  | 米：60g    面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 白切牛肉  西芹炒虾糕  白菜汤 | 肉包子  苹 果 | 牛肉：35g  虾糕：25g | 西芹：60g  白菜：30g |  | 米：60g    水塔糕：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |