**一 周 带 量 食 谱 2022.9.1——2022.9.2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  香干 | 肉米炖鸡蛋  炒黄瓜 | 虾糕菜末烂面  香 蕉 | 肉米：20g  虾糕：20g  鸡蛋：35g | 黄瓜：60g  青菜：10g |  | 米：55g    面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 红烧翅中  炒苋菜  番茄鸡蛋汤 | 奶黄包  西 瓜 | 翅中：40g  鸡蛋：10g | 苋菜：60g  番茄：30g |  | 米：55g  奶黄包：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |