**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 |