**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** |
| 一 | 牛奶饼干 | 海鲜豆腐炒苋菜丝瓜鸡蛋汤 |  菜末粥圣女果 | 虾仁：45g 鸡蛋：10g方腿肉：10g | 丝瓜：30g 西芹：5g苋菜：60g生菜：15g | 豆腐：50g | 米：55g 点心米 ：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 清蒸龙利鱼炒茼蒿番茄鸡蛋汤 |  小馄饨香 瓜 | 龙利鱼：65g鸡蛋：10g肉米：3g  | 茼蒿：60g 番茄：30g   |  | 米：55g小皮子：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 糖醋面筋扬州炒饭冬瓜海带汤 | 南瓜枸杞粥 香 蕉 | 肉米：40g鸡蛋：10g | 黄瓜：35g胡萝卜：15g玉米粒：5g南瓜：15g海带：10g冬瓜：30g | 水面筋：20g | 米：55g枸杞：2g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 蜜汁狮子头花菜炒肉丝青菜汤 | 菜末烂面西 瓜 | 肉米：45g肉丝：20g | 花菜：60g青菜：40g |   | 米：55g面：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **五** | 牛奶饼干 | 山药排骨汤三鲜汤（小班）红烧包菜 | 月 饼苹 果 | 仔排：70g肉圆：40g鹌鹑蛋：15g | 山药：40g包菜：70g木耳：1g  |  | 米：55g豆沙包：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |