**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 |