**一 周 带 量 食 谱 2022.9.13——2022.9.16**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **二** | 牛奶饼干 | 洋葱炒猪肝丝瓜腰花汤 | 水 饺香 蕉 | 猪肝：40g腰花 ：20g  | 洋葱：55g 丝瓜：30g  |  | 米：55g水饺：65g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 五香鹌鹑蛋菜肉咸饭番茄鸡蛋汤 | 红枣赤豆粥哈密瓜 | 肉米：45g鹌鹑蛋：15g 鸡蛋：10g | 青菜：35g 香菇：1g 胡萝卜：15g 番茄：30g  | 赤豆：5g | 米：55g红枣：2g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g 水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 土豆烧牛腩肉丝炒茭白白菜木耳汤 | 菜末烂面 圣女果 | 牛腩：35g肉丝：20g  | 土豆：40g茭白：40g白菜：40g木耳：1g |   | 米：55g 面：25g | 牛奶：150g饼干：5g 水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 糖醋排骨三色虾仁（小班）炒苋菜，菠菜汤 | 蛋 糕香 瓜 | 排骨：70g 虾仁：50g | 菠菜：30g苋菜：60g黄瓜：30g胡萝卜：15g |  | 米：55g蛋糕：50g | 牛奶：150g饼干：5g 水果：75g |