**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 |