**一 周 带 量 食 谱 2022.9.19——2022.9.23**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 西芹味干炒肉丝金针肥牛汤 | 猪肝菜末粥水 果 | 猪肝：10g肥牛：20g 肉丝：35g  | 西芹：50g 生菜：10g金针菇：10g 海鲜菇：10g |  香干：10g | 米：55g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 面筋塞肉炒苋菜番茄鸡蛋汤 | 汤 团 水 果 | 肉米：50g鸡蛋：10g | 苋菜：60g番茄：30g  | 油面筋：10g  | 米：55g 汤团：65g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 白切牛肉香肠炒莴苣青菜汤面 | 葡萄干糯米粥水 果 | 香肠：20g牛肉：30g  | 莴苣：60g 青菜：30g  |   | 面：55g葡萄干：5g糯米：20g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 清蒸翅根肉丝炒生瓜菠菜菌菇汤 | 汤山芋水 果 | 翅根：35g肉丝：20g | 生瓜：55g 杏鲍菇：5g 菠菜：30g蘑菇：5g  |   | 米：55g山芋：80g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 椒盐仔排（小班糖醋里脊）糖醋包菜丝瓜木耳汤 | 豆沙包水 果 | 排骨：70g里脊：50g | 包菜：60g 丝瓜：35g 木耳：1g  |  | 米：55g豆沙包：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |