**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 |