**一 周 带 量 食 谱 2022.9.26——2022.9.30**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 盐水虾  里脊茭白炒胡萝卜、白菜鸡蛋汤 | 糖醋面筋、白粥  橘 子 | 基围虾：35g  里脊：20g  鸡蛋：10g | 茭白：25g  胡萝卜：30g  白菜：30g |  | 米：55g  水面筋：20g  点心米：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 百页卷肉  炒黄瓜  番茄鸡蛋汤 | 元 宵  苹 果 | 肉米：50g  鸡蛋：10g | 黄瓜：60g  番茄：30g | 百页：15g | 米：50g  元宵：60g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 糖醋藕片  菜肉咸饭  紫菜虾米汤 | 小米枸杞粥  香 蕉 | 肉米：50g  虾米：1g | 青菜：35g胡萝卜：15g  花生：5g紫菜：1g  藕片：45g | 枸杞：2g | 米：55g  小米：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 咖喱鸡丁  炒西蓝花  生菜猪肝汤 | 面疙瘩  哈密瓜 | 鸡丁：40g  猪肝：10g | 西蓝花：55g  生菜：40g  土豆：45g |  | 米：55g  面疙瘩：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 蜜汁叉烧  莴苣炒牛柳  丝瓜鸡蛋汤 | 烧 麦    火龙果 | 牛柳：30g  鸡蛋：10g  叉烧肉：40g | 莴苣：60g  丝瓜：40g |  | 米：55g  烧麦：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |