**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 |