**一 周 带 量 食 谱 2022.10.17——2022.10.21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 五香肫肝  炒三丝  白菜猪肝汤 | 味干粥  水 果 | 鸭肫：40g  猪肝：10g | 茭白：30g 白菜：30g  胡萝卜：20g  青椒：15g | 香干：10g | 米：55g    点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 蜜汁狮子头  生瓜炒虾糕  菌菇汤 | 小馄饨    水 果 | 肉米：55g  虾糕：20g | 生瓜：60g 茶树菇：10g  海鲜菇：15g  金针菇：10g |  | 米：55g  小皮子：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 白切牛肉  肉丝炒莴苣  青菜汤面 | 燕麦粥    水 果 | 牛肉：35g  肉丝：20g | 青菜：35g  莴苣：60g |  | 面：55g  燕麦：5g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 山药鸭腿汤  炒生菜 | 芝麻汤团  水 果 | 鸭腿：70g | 山药：45g  生菜：65g |  | 米：55g  汤团：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 糖醋排骨  蒜蓉黄瓜  苋菜汤 | 冰糖雪梨水、蛋糕  水 果 | 排骨：75g | 黄瓜：65g  苋菜：30g  梨子：5g | 蒜头：2g | 米：55g  冰糖：2g  蛋糕：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |