**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 |