**一 周 带 量 食 谱 2023.9.11——2023.9.15**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 清蒸龙利鱼  黄瓜炒鸡蛋  青菜猪肝汤 | 菜末粥  水果 | 龙利鱼：60g  鸡蛋：10 g  猪肝：10g | 黄瓜：60g  青菜：45g  木耳：1g |  | 米：55g    点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 洋葱炒鳝片  炒苋菜  丝瓜鱼圆汤 | 汤 团  水 果 | 鳝片：45g  鱼圆 ：15g | 洋葱：40g 丝瓜：30g  苋菜：60g |  | 米：55g  汤团：65g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  香干 | 糖醋面筋  菜肉咸饭  生菜蛋汤 | 玉米枸杞营养粥  水 果 | 肉米：30g  香肠：20g  鸡蛋：10g | 青菜：35g 花生：5g  胡萝卜：15g  生菜：30g | 玉米渣：5g  水面筋：20g | 米：55g  枸杞：2g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 土豆烧牛腩  炒西蓝花  白菜腰花汤 | 菜末烂面    水 果 | 牛腩：35g  腰花：20g | 土豆：35g 西蓝花：60g  白菜：30g |  | 米：55g    面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 糖醋里脊肉  茭白青椒炒鸡丝  番茄鸡蛋汤 | 豆沙包  水 果 | 里脊：50g  鸡脯：20g  鸡蛋：10g | 茭白：35g青椒：15g  番茄：40g |  | 米：55g  豆沙包：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |