**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 |