**一 周 带 量 食 谱 2023.9.25——2023.9.28**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 蒸蛋饺花菜炒肉丝生菜虾米汤 | 菜末鸡丝粥 水 果 | 蛋饺：35g虾米：1g肉丝：20g | 花菜：60g 西芹：10g 生菜：30g 鸡脯：10g  |   | 米：55g 点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 清蒸翅中菜瓜炒鸭肫丝瓜鸡蛋汤 | 元 宵 水 果 | 翅中：35g鸡蛋：10g鸭肫：20g  | 菜瓜：60g 丝瓜：30g   |   | 米：55g元宵：55g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶香干 | 五香素鸡扬州炒饭紫角叶面筋汤 | 小米粥水 果 | 肉米：25g香肠：25g | 黄瓜：35g胡萝卜：15g玉米粒：5g紫角叶：30g | 素鸡：25g油面筋：2g | 米：55g小米：5g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 百页卷肉炒苋菜白菜猪肝汤 | 月 饼水 果 | 肉米：40g猪肝：15g | 苋菜：60g 白菜：30g青菜：10g | 百页：15g | 米：55g面疙瘩：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |