**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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |