**一 周 带 量 食 谱**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **日** | 牛奶饼干 | 糖醋里脊干锅花菜白菜肉末豆腐汤 | 红薯银耳红枣羹水 果 | 里脊：50g肉末：15g | 花菜：60g白菜：35g | 豆腐：15g红枣：5g | 米：55g红薯：40g银耳：3g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **一** | 牛奶饼干 | 红烧猪爪虾皮奶白菜青菜肉末粉丝汤 | 南瓜粥水 果 | 猪爪：70g肉末：10g虾皮：1g | 奶白菜：60g小青菜：25g | 粉丝：3g | 米：55g南瓜：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **更正** |  |

 **2022年 9 月29日—— 9 月 30 日**