**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** |
| 一 | 牛奶  饼干 | 肉末炖蛋  清炒毛白菜  三鲜汤 | 绿豆粥  水果 | 肉米：10g  鸡蛋：30g  肉丸：25g  肉皮：10g | 毛白菜：65g  山药：30g | 绿豆：5g | 米：55g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 蜜汁鸡翅  茭白海鲜菇肉丝  海带冬瓜汤 | 小馄饨  水果 | 翅中：35g  肉丝：20g  肉米：3g | 茭白：25g海鲜菇：15g  青椒：10g  冬瓜：35g 海带：10g |  | 米：55g  小皮子：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 五香鹌鹑蛋  菜肉咸饭  番茄鸡蛋汤 | 红枣糯米粥  水 果 | 肉米：35g  鹌鹑蛋：20g  鸡蛋：15g | 青菜：35g  胡萝卜：15g  花生：5g  番茄：30g |  | 米：55g  红枣：5g  糯米：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 三色虾仁  清炒苋菜  紫菜青菜滑肉汤 | 菜末方腿肉烂面  水 果 | 虾仁：40g  里脊肉：15g  方腿肉：5g  鸡蛋：20g | 紫菜：0.5g 黄瓜：20g  苋菜：60g鸡毛菜：25g |  | 米：55g  面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 糖醋排骨  芹菜滑鸡丁  白菜豆腐汤 | 水塔糕  水 果 | 排骨：70g  鸡脯：15g | 芹菜：50g  胡萝卜：10g  白菜：30g | 豆腐：10g | 米：55g  水塔糕：60g | 牛奶：150g  饼干：5g  水果：75g |
| **更正** | |  | | | | | | |

**2024年9月2日—— 9月6日**