**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 | 西芹炒牛肉  蜜汁肉圆  番茄鸡蛋汤 | 菜末小米粥  水 果 | 鸡蛋：10g  前夹肉：35g  牛里脊：20g | 西芹：45g 番茄：30g  小青菜：10g |  | 米：60g  小米：5g  点心米：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  香蕉：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 黄焖鸡  上汤娃娃菜  菠菜鱼圆汤 | 小馄饨    水 果 | 鸡腿肉：60g  鱼圆：10g  火腿肠：5g  前夹肉：3g | 娃娃菜：60g胡萝卜：10g 干香菇：1g 土豆：10g  菠菜：30g | 皮蛋：10个 | 米：60g    小皮子：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  苹果：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 番茄肉末面  清炒奶白菜  红烧翅根 | 红豆薏米粥  水 果 | 前夹肉：20g  翅根：35g | 番茄：40g  奶白菜：60g | 赤豆：5g | 薏米：2g  点心米：15g  面：55g | 牛奶：150g  水塔糕：15g  圣女果：75g |
| **四** | 牛奶  饼干 | 红烧猪爪  糖醋包菜  虾滑番茄豆腐汤 | 红糖枣小丸子  水 果 | 猪爪：70g  虾滑：20g | 包菜：60g  番茄：20g  香菜：1g | 内酯豆腐：10g | 米：60g  红枣：5g  元宵：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  沃柑：75g |
| **五** | 牛奶  饼干 | 爆炒鳝丝  香煎猪排  青菜鸡蛋汤 | 紫米面包  水 果 | 鳝丝：30g  鸡蛋：10g  猪排：40g | 鸡毛菜：30g青椒：20g 胡萝卜：20g洋葱：15g |  | 米：60g  紫米面包：60g | 牛奶：150g  饼干：5g  火龙果：75g |
| **更正** | |  | | | | | | |

**2025年 3 月3日—— 3月7日**