**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**