**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 | 糖醋里脊  包菜胡萝卜炒蛋  菠菜猪肝汤 | 南瓜小米粥  水 果 | 里脊：50g  鸡蛋：15g  猪肝：10g | 包菜：45g胡萝卜：15g  菠菜：30g 南瓜：10g |  | 米：60g  点心米：20g  小米：5g | 牛奶：150g  饼干：5g  蜜瓜：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 红烧仔排  素炒三丝  白菜牛肉粉丝汤 | 彩色小汤圆    水 果 | 仔排：70g  牛腩：20g | 青椒：10g 土豆：25g  胡萝卜：25g白菜：30g | 粉丝：4g | 米：60g    小汤圆：55g | 牛奶：150g  饼干：5g  脐橙：65g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 糖醋藕片  菜肉咸饭  紫菜虾米汤 | 芝麻粥  水 果 | 香肠：20g  前夹肉：30g  虾米：1g | 藕片：45g青菜：30g  紫菜：1g胡萝卜：10g  鲜香菇：5g |  | 米：60g  芝麻：5g  点心米：20g | 牛奶：150g  果蔬小馒头：10g  香蕉：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 蜜汁鸡翅  山药木耳炒肉片  萝卜丝煎蛋汤 | 赤豆红枣莲子羹  水 果 | 鸡翅：40g  肉片：20g  鸡蛋：10g | 山药：60g  白萝卜：30g  木耳：1g | 莲子：2g | 米：60g  赤豆：20g  红枣：10g | 牛奶：150g  饼干：5g  砀山梨：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 莴苣青椒炒肚丝  三鲜肉圆汤  糖醋面筋 | 桃 酥  水 果 | 前夹肉：30g  肚丝：30g | 莴苣：40g水面筋：20g  青椒：10g白菜：20g  蘑菇：10g |  | 米：60g  桃酥：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  桂圆：50g |
| **更正** | |  | | | | | | |

**2025年 3月10日—— 3月 14 日**