**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**