**一 周 带 量 食 谱**

**2025年3月31日——4月3日**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 红烧猪爪  清炒菜苔  三鲜汤 | 玉米棒  水 果 | 猪爪：70g  鹌鹑蛋：10g  肉皮：10g  鱼丸：10g | 菜苔：60g  鸡毛菜：20g |  | 米：60g    点心米：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  火龙果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 清蒸蛋饺  糖醋包菜  西湖牛肉羹 | 小馄饨  水 果 | 蛋饺：40g  牛里脊：10g  鸡蛋：5g  前夹肉：3g | 包菜：60g  西芹：10g  胡萝卜：5g |  | 米：60g  小皮子：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  蜜瓜：65g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 煎猪排  虾仁方腿鸡蛋炒饭  冬瓜海带汤 | 红枣小米粥    水 果 | 猪排：35g  方腿肉：10g  虾仁：15g  鸡蛋：15g | 玉米：10g黄瓜：25g  胡萝卜：20g  冬瓜：30g海带：10g | 红枣：5g | 米：60g  小米：5g  点心米：20g | 牛奶：150g  牛奶刀切：10g  苹果：60g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 红烧鸭腿百叶结  西芹炒鱼豆腐  番茄鸡蛋汤 | 奶香玉米包  水 果 | 鸭腿：60g  鱼豆腐：15g  鸡蛋：10g | 西芹：50g  番茄：30g | 百叶结：20g | 米：60g  奶香玉米包：40g | 牛奶：150g  饼干：5g  橙子：60g |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **更正** | |  | | | | | | |