**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** |  |