**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 | 咕咾肉茭白青椒炒腊肠三蔬鸡蛋汤 |  皮蛋瘦肉粥水 果 | 里脊肉：50g腊肠：15g鸡蛋：10g前夹肉：3g | 茭白：40g青椒：15g山药：10g青菜：20g木耳：1g 生菜：5g |  皮蛋：15个 | 米：60g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g沃柑：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 三杯鸡素炒三丝牛肉丸白菜粉丝汤 | 菜末烂面水 果 | 牛肉丸：20g鸡腿：60g  | 胡萝卜：20g 土豆：20g莴苣：20g白菜：20g鲜香菇：10g 青椒：5g青菜：10g | 粉丝：5g  | 米：60g  面：25g  | 牛奶：150g饼干：5g苹果：60g |
| **三** | 牛奶饼干 | 清炒黄瓜青菜鸡蛋面红烧大排 | 南瓜粥水 果 | 大排：70g鸡蛋：10g | 黄瓜：60g青菜：30g南瓜：10g |  | 点心米：20g面：60g | 牛奶：150g蜂糖糕：20g圣女果：50g |
| 四 | 牛奶饼干 | 白萝卜煨牛腩西湖银鱼羹上汤娃娃菜 | 汤山芋水 果 | 牛腩：60g银鱼：10g火腿：5g鸡蛋：5g | 白萝卜：30g娃娃菜：60g胡萝卜：10g西芹：10g  | 皮蛋：10个 | 米：60g山芋：80g | 牛奶：150g饼干：5g橙子：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 蜜汁基围虾干锅花菜芙蓉鲜蔬汤 | 胡萝卜餐包水 果 | 基围虾：50g五花肉：20g鸡蛋：10g | 花菜：60g菠菜：20g 胡萝卜：5g鲜香菇：5g |   | 米：60g胡萝卜餐包：40g | 牛奶：150g饼干：5g香蕉：75g |
| **更正** |  |

 **2025年 3月18日—— 3月 22 日**