**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**