**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 | 萝卜排骨汤五香猪肝清炒大白菜 | 南瓜小米粥水果 | 排骨：70g猪肝：20g | 白菜：60g白萝卜：30g南瓜：10g |  | 米：60g小米：5g点心米：20g | 牛奶：150g饼干：5g橙子：60g |
| **二** | 牛奶饼干 | 面筋塞肉西芹胡萝卜炒鸡丝青菜鱼圆汤 | 水 饺水 果 | 前夹肉：35g鸡脯肉：20g鱼圆：10g | 西芹：50g 鸡毛菜：30g胡萝卜：10g | 油面筋：10g | 米：60g水饺：60g | 牛奶：150g饼干：5g火龙果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 香菇猪肉炒饭糖醋水面筋菠菜腰花汤 | 赤豆红枣元宵水 果 | 五花肉：30g腰花：20g | 鲜香菇：10g青菜：35g胡萝卜：15g菠菜：30g | 水面筋：25g红枣：5g | 米：60g赤豆：15g元宵：40g | 牛奶：150g奶黄卷：25g香蕉：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 油爆基围虾鱼香肉丝番茄鸡蛋汤 | 菜末烂面水 果 | 基围虾：50g鸡蛋：10g里脊肉：15g | 黄瓜：20g青椒：10g胡萝卜：20g木耳：0.1g番茄：30g青菜：10g |  | 米：60g 面：25g | 牛奶：150g饼干：5g蜜瓜：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 山药牛肉丸青菜汤香干肉丝炒青椒糖醋包菜 | 玉米热狗包冰糖雪梨水水 果 | 牛里脊：35g前夹肉：20g | 山药：10g鸡毛菜：15g青椒：15g包菜：60g | 香干：20g | 玉米热狗包：80g | 牛奶：150g饼干：5g砀山梨：30g圣女果：40g |
| **更正** |  |

 **2025年4 月7日—— 4月11日**