**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**