**一 周 带 量 食 谱**

**2025.4.14——2025.4.18**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 百叶卷肉胡萝卜青椒炒肚丝生菜煎蛋汤 | 菜末小米粥水 果 | 前夹肉：35g肚丝：20g鸡蛋：10g | 青椒：20g胡萝卜：30g生菜：30g鸡毛菜：10g | 百叶：15g | 米：60g小米：5g点心米：20g | 牛奶：150g饼干：5g蜜瓜：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 番茄土豆牛腩汤包菜肉末炒粉丝五香鹌鹑蛋 | 青菜面片汤 水 果 | 牛腩：40g鹌鹑蛋：20g前夹肉：10g | 番茄：30g土豆：10g包菜：50g青菜：10g | 粉丝：5g | 米：60g面片：45g | 牛奶：150g红枣：5g火龙果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 红烧大排番茄肉末面清炒菜苔 | 苹果山药红枣粥水 果 | 大排：50g肉末：15g | 番茄：30g 菜苔：60g山药：10g |  苹果：5g | 面：60g红枣：5g点心米：20g | 牛奶：150g酒酿馒头：10g苹果：60g |
| 四 | 牛奶饼干 | 菠萝咕咾肉香干香肠炒西芹菠菜猪肝汤 | 汤山芋水 果 | 里脊肉：40g猪肝：10g香肠：15g | 菠萝：10g 青椒：15g西芹：40g菠菜：30g | 香干：20g | 米：60g山芋：80g | 牛奶：150g饼干：5g橙子：60g |
| 五 | 牛奶饼干 | 红烧猪爪清炒大白菜西湖银鱼羹 | 黄金餐包水 果 | 猪爪：70g鸡蛋：5g银鱼：10g  | 大白菜：70g西芹：10g胡萝卜：5g |   | 米：60g 黄金餐包：60g | 牛奶：150g饼干：5g香蕉：75g |
| **更正** |  |