**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** | |  | | | | | | |