**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 | 爆炒鸭胗  清炒菜苔  娃娃菜肉丸汤 | 紫薯燕麦粥  水 果 | 鸭胗：40g  前夹肉：25g | 青椒：10g胡萝卜：15g  娃娃菜：25g  菜苔：60g |  | 米：60g  紫薯：5g  燕麦片：5g  点心米：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  蜜瓜：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 香煎牛排  什锦炒虾仁  冬瓜海带汤 | 蒸 饺  玉米糊  水 果 | 牛排：35g  虾仁：20g  鸡蛋：15g | 胡萝卜：20g黄瓜：25g  木耳:1g  冬瓜：30g海带：10g |  | 米：60g  玉米粉：5g  蒸饺：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  橙子：60g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 午餐肉炒饭  红烧鸡翅  番茄白菜豆腐汤 | 山药南瓜红枣小米粥  水 果 | 午餐肉：20g  鸡蛋：15g  鸡翅：35g | 生菜：35g玉米粒：5g  番茄：20g白菜：15g  山药：5g南瓜：10g | 红枣：5g  内脂豆腐：5g | 米：60g  小米：5g  点心米：10g | 牛奶：150g  果蔬小馒头：15g  香蕉：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 糖醋排骨  上汤苋菜  菠菜鱼圆汤 | 蛋 糕  水 果 | 排骨：70g  鱼圆：10g  火腿：5g | 苋菜：60g  菠菜：30g | 皮蛋：10个 | 米：60g | 牛奶：150g  饼干：5g  苹果：60g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 手撕包菜  肉末蒸蛋  牛丸白菜百叶粉丝汤 | 红枣赤豆芋圆羹  水 果 | 肉末：15g  鸡蛋：25g  牛肉丸：50g | 包菜：60g粉丝：5g  白菜：30g  香菜：0.5g | 百叶：5g  赤豆：15g  红枣：10g | 米：60g  芋圆：20g  牛奶：10g | 牛奶：150g  饼干：5g  火龙果：75g |
| **更正** | | **周五牛奶一个班半盒在点心里** | | | | | | |

**2025年4月21日 ——4月25日**