**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**