**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 | 红烧土豆牛肉  上汤大白菜  西湖银鱼羹 | 糖醋面筋粥  水 果 | 牛肉：45g  银鱼：10g  火腿肠：5g  鸡蛋：5g | 西芹：10g 胡萝卜：5g  大白菜：60g  土豆：30g | 皮蛋：10个  糖醋面筋：20g | 米：60g  点心米：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  火龙果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 鱼香肉丝  红烧素鸡  莴苣鸭腿汤 | 菜末烂面  水 果 | 里脊肉：15g  鸭腿：60g | 木耳：1g 青椒：15g  胡萝卜：20g茭白：20g 莴苣：30g青菜：10g | 素鸡：20g | 米：60g  面：25g | 牛奶：150g  饼干：5g  西瓜：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 香菇猪肉炒饭  红烧鸡翅  丝瓜鸡蛋汤 | 南瓜粥  水 果 | 去皮前夹：10g  香肠：10g  鸡翅：40g  鸡蛋：10g | 鲜香菇：10g 青菜：25g 丝瓜：30g  胡萝卜：15g  南瓜：10g |  | 米：60g  点心米：20g | 牛奶：150g  银丝卷：25g  香蕉：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 糖醋排骨  西葫芦炒鸡脯  生菜紫菜豆腐汤 | 红枣赤豆芋圆汤  水 果 | 排骨：70g  鸡脯：15g | 生菜：30g  紫菜：1g  西葫芦：60g | 牛奶：10ml  芋圆：20g  嫩豆腐：10g | 米：60g  红枣：10g  赤豆：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  蜜瓜：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 蒜苗爆炒肉丝  红烧大虾  香菜海鲜菇蛋汤 | 四季牛乳包  苹果银耳雪梨水  水 果 | 虾：50g  里脊肉：15g  鸡蛋：10g | 香菜：1g  蒜苗：60g  海鲜菇：30g | 银耳：1g | 米：60g  苹果：10g  砀山梨：15g  牛乳包：35g | 牛奶：150g  饼干：5g  圣女果：55g |
| **更正** | |  | | | | | | |

**2025年 5月12日—— 5月16日**