**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**