**一 周 带 量 食 谱**

**2025年 6月3日——6月6日**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **二** | 牛奶  饼干 | 面筋塞肉  爆炒鳝丝  白菜鸡蛋木耳汤 | 玉米粥  水 果 | 前夹肉：35g  鳝丝：20g  鸡蛋：10g | 洋葱：15g青椒：20g胡萝卜：20g白菜：35g  木耳：1g | 油面筋：10g | 米：60g  玉米渣：5g  点心米：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  香蕉：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 蜜汁大虾  炒苋菜  番茄菌菇肥牛汤 | 赤豆红枣莲心羹  水 果 | 基围虾：50g肥牛：20g | 苋菜：65g  番茄：30g  金针菇：10g | 莲心：3g | 米：60g  去核红枣：10g  赤豆：20g | 牛奶：150g  果蔬小馒头：10g  西瓜：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 香菇猪肉炒饭  红烧翅根  菠菜鸡蛋汤 | 蔬菜燕麦粥  水 果 | 五花肉：15g  翅根：50g  鸡蛋：10g | 鲜香菇：10g 青菜：20g  胡萝卜：20g  菠菜：30g生菜：10g |  | 米：60g  小米:5g燕麦：5g点心米：15g | 牛奶：150g  饼干：5g  苹果：60g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 椒盐仔排  糖醋包菜  丝瓜鱼圆汤 | 紫米面包  水 果 | 仔排：70g  鱼圆：10g | 包菜：60g  丝瓜：30g |  | 米：60g    面包：50g | 牛奶：150g  饼干：5g  蜜瓜：75g |
| **更正** | |  | | | | | | |