**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 | 蜜汁狮子头  红汤苋菜  金针番茄虾滑汤 | 小米粥  水 果 | 去皮前夹：35g  虾滑：20g | 苋菜：60g  金针菇：10g  番茄：30g |  | 米：60g  小米：5g  点心米：20g | 牛奶：150g  饼干：5g  火龙果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 红烧猪爪  西芹香干炒鸡脯  冬瓜海带汤 | 青菜鸡蛋面片汤  水 果 | 猪爪：70g  鸡脯：15g  鸡蛋：5g | 西芹：30g 青菜：10g  冬瓜：30g海带：10g | 香干：25g | 米：60g  干面片：15g | 牛奶：150g  饼干：5g  蜜瓜：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 蔬菜肉末面  香煎牛排  茭白炒青椒 | 虾糕菜末粥  水 果 | 牛排：40g  猪里脊：15g  虾糕：5g | 胡萝卜：10g土豆：5g  番茄：20g茭白：45g  生菜：10g青椒：15g |  | 面条：60g  点心米：20g | 牛奶：150g  酒酿馒头：20g  香蕉：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 红烧鸡块  包菜肉末粉丝  豆腐煎蛋汤 | 胡萝卜餐包  水 果 | 鸡腿：60g  去皮前夹：10g  鸡蛋：10g | 青椒：20g鲜香菇：10g  土豆：15g包菜：50g | 粉丝：5g  内脂豆腐：20g | 米：60g  胡萝卜餐包：60g | 牛奶：150g  饼干：5g  苹果：60g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 红烧大排  芙蓉鲜蔬汤  手撕包菜炒腊肠 | 汤山芋  水 果 | 大排：50g  鸡蛋：5g  腊肠：20g | 胡萝卜：5g青菜：5g  山药：15g鲜香菇：5g  手撕包菜：50g |  | 米：60g  山芋：80g | 牛奶：150g  饼干：5g  西瓜：75g |
| **更正** | |  | | | | | | |

**2025年 5月19日—— 5月 23日**