**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**