**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 | 肉末炖蛋清炒毛白菜山药牛肉丸汤 | 绿豆粥水果 | 去皮前夹：10g鸡蛋：25g牛肉丸：25g | 毛白菜：65g铁棍山药：30g | 绿豆：5g | 米：55g点心米：20g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 蜜汁鸡翅茭白青椒炒肉丝海带冬瓜汤 | 菜末烂面水果 | 翅中：50g里脊肉：20g | 茭白：40g青椒：10g冬瓜：30g 海带：10g青菜：10g |   | 米：55g面：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 五香鹌鹑蛋菜肉咸饭白菜豆腐汤 | 红枣粥水 果 | 去皮前夹：25g鹌鹑蛋：20g | 青菜：35g 花生：5g胡萝卜：15g 白菜：30g  | 豆腐：10g | 米：55g红枣：5g点心米：20g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 红烧大虾清炒苋菜紫菜青菜滑肉片汤 | 小馄饨水 果 | 基围虾：50g里脊肉：15g去皮前夹：3g | 紫菜：0.5g 苋菜：65g鸡毛菜：25g |  | 米：55g小皮子：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 面筋塞肉芹菜滑鸡丁番茄鸡蛋汤 | 手撕面包水 果 | 去皮前夹：35g鸡脯：15g鸡蛋：10g | 芹菜：50g 番茄：30g | 油面筋：5g | 米：55g手撕面包：40g  | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **更正** |  |

 **2025年9月1日—— 9月5日**