**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**