**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 | 红烧土豆牛肉清炒空菜丝瓜鱼丸汤 | 葡萄干粥水 果 | 牛肉：40g鱼丸：10g  | 土豆：20g空菜：60g 丝瓜：30g  |  | 米：55g葡萄干：5g点心米：20g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **二** | 牛奶饼干 | 冬瓜排骨汤五香猪肝糖醋包菜 | 青菜年糕汤水 果 | 仔排：50g猪肝：20g里脊肉：3g | 冬瓜：30g包菜：60g青菜：10g |  | 米：55g年糕：50g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 红烧翅根扬州炒饭冬瓜口蘑汤 | 汤山芋水 果 | 翅根：40g鸡蛋：10g香肠：15g | 黄瓜：35g胡萝卜：15g玉米粒：5g 蘑菇：5g冬瓜：30g |   | 米：55g山芋：70g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 红烧百叶结鸭腿花菜炒肉片生菜木耳汤 | 菜末粥水 果 | 鸭腿：60g去皮前夹：15g | 花菜：60g青菜：10g 生菜：30g木耳：1g | 百叶：15g | 米：55g点心米：25g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 红烧狮子头时蔬虾仁香干番茄鸡蛋汤 | 豆沙包水 果 | 去皮前夹：35g虾仁：20g鸡蛋：10g | 胡萝卜：10g西芹：40g番茄：30g | 香干：10g | 米：55g豆沙包：40g | 牛奶：150g饼干：5g水果：75g |
| **更正** |  |

 **2025年 9月8日—— 9月12日**