**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**