**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 | 清蒸蛋饺上汤大白菜鲜菇生菜鱼丸汤 | 青菜烂面 水 果 | 蛋饺：40g鱼丸：10g火腿：5g  | 大白菜：60g 生菜：25g青菜：10g海鲜菇：5g | 皮蛋：6个 | 米：55g 面：25g | 牛奶：125ml饼干：5g水果：75g |
| 二 | 牛奶饼干 | 洋葱炒牛肉清炒西蓝花青菜肉圆汤 | 红枣粥水 果 | 牛里脊：35g去皮前夹：25g | 洋葱：25g青椒：10g西蓝花：50g青菜：20g |  | 米：55g去皮红枣：5g点心米：20g | 牛奶：125ml饼干：5g水果：75g |
| **三** | 牛奶饼干 | 番茄蛋青菜火腿面红烧大排清炒黄瓜 | 红豆小元宵水 果 | 火腿肠：10g猪排：40g鸡蛋：5g | 番茄：40g青菜：5g黄瓜：60g |  | 米：55g赤豆：20g元宵：40g | 牛奶：125ml饼干：5g 水果：75g |
| 四 | 牛奶饼干 | 红烧猪爪双丝炒鸡脯丝瓜鸡蛋汤 | 小米糕水 果 | 猪爪：60g鸡脯：15g鸡蛋：10g | 胡萝卜：30g莴苣：30g丝瓜：30g |   | 米：55g果珍：5g蛋糕：50g | 牛奶：125ml饼干：5g 水果：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 百叶结煨红烧肉醋溜土豆丝西湖银鱼羹 | 山药瘦肉粥水 果 | 去皮前夹：40g银鱼：10g鸡蛋：5g里脊肉：3g | 土豆：60g山药;5g西芹：10g青菜：5g胡萝卜：5g   |  百叶结：20g | 米：55g点心米：20g | 牛奶：125ml饼干：5g 水果：75g |
| **更正** |  |

 **2025年 9 月 15 日—— 9 月19日**