**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**