**一 周 带 量 食 谱**

**2025年 9 月28日—— 9 月30日**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **日** | 牛奶  饼干 | 糖醋里脊  干锅花菜  白菜肉末豆腐汤 | 红薯银耳红枣羹  水 果 | 里脊：50g  去皮前夹：15g | 花菜：60g  白菜：35g | 豆腐：15g  红枣：5g | 米：55g  红薯：40g  银耳：3g | 牛奶125ml  饼干：5g  水果：75g |
| **一** | 牛奶  饼干 | 红烧大排  清炒奶白菜  青菜牛丸粉丝汤 | 南瓜粥  水 果 | 大排：50g  牛丸：25g  虾皮：1g | 奶白菜：60g  小青菜：25g | 粉丝：3g | 米：55g  南瓜：25g | 牛奶125ml  饼干：5g  水果：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 蜜汁狮子头  茭白青椒炒肚丝  丝瓜鸡蛋汤 | 绿豆粥  水 果 | 去皮前夹：35g  鸡蛋：10g  猪肚：30g | 茭白：30g  青椒：15g  丝瓜：30g |  | 米：55g  点心米：20g  绿豆：5g | 牛奶125ml  饼干：5g  水果：75g |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **更正** | |  | | | | | | |