**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** |  |