**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** |
| 四 | 牛奶饼干 | 红烧牛仔骨手撕包菜丝瓜鱼丸汤 | 素三鲜包水 果 | 牛仔骨：70g鱼丸：20g | 丝瓜：30g 包菜：65g  |   | 米：55g 素三鲜包：50g | 牛奶125ml饼干：5g香梨：75g |
| 五 | 牛奶饼干 | 清蒸鸽子什锦炒虾仁青菜鲜菇汤 | 南瓜小米粥 水 果 | 鸽子：80g虾仁：25g鸡蛋：15g  | 青菜：30g木耳：0.5g黄瓜：20g胡萝卜：20g蘑菇：10g贝贝南瓜：20g |  | 米：55g小米：10g点心米：10g | 牛奶125ml饼干：5g橙子：75g |
| 六 | 牛奶饼干 | 红烧大排干锅花菜番茄肥牛汤 | 菜末虾仁烂面水果 | 大排：55g肥牛：25g虾仁：10g五花肉：5g | 花菜：60g番茄：30g青菜：10g |  | 米：55g面条：25g | 牛奶125ml桂花糕：30g香蕉：75g |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **更正** |  |

 **2025年 10 月 9 日—— 10月11日**