**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**