**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 | 红烧大虾  清炒奶白菜  丝瓜牛丸汤 | 血糯葡萄干粥  五香猪肝  水 果 | 基围虾：55g  猪肝：15g  牛肉丸：25g | 奶白菜：65g  丝瓜：30g |  | 米：55g  葡萄干：5g  血糯米：5g  点心米：20g | 牛奶125ml  饼干：5g  橘子：75g |
| **二** | 牛奶  饼干 | 西芹炒香肠  玉米木耳圆骨汤  红烧素鸡 | 青菜鸡丝年糕汤  水 果 | 香肠：20g  圆骨：70g  鸡脯：5g | 西芹：60g 青菜：10g  玉米：30g  木耳：0.5g | 素鸡：20g | 米：55g    年糕：50g | 牛奶125ml  饼干：5g  哈密瓜：75g |
| **三** | 牛奶  饼干 | 清蒸鸦片鱼  清炒莴苣  番茄虾仁鸡蛋面 | 枸杞小米粥  卤香干  水 果 | 鸦片鱼：65g  虾仁：15g  鸡蛋：10g | 莴苣：60g  番茄：30g | 香干：20g  枸杞：2g | 面：55g  小米：5g  点心米：20g | 牛奶125ml  奶香馒头：20g  香蕉：75g |
| 四 | 牛奶  饼干 | 胡萝卜煨牛肉  清炒苋菜  萝卜滑肉汤 | 菜根香鲜肉包    水 果 | 牛腩：55g  猪里脊：15g | 苋菜：65g  胡萝卜：20g  萝卜：30g |  | 米：55g  猪肉包：50g | 牛奶125ml  饼干：5g  苹果：75g |
| 五 | 牛奶  饼干 | 椒盐仔排  手撕包菜  蔬菜鱼丸汤 | 蒸蛋糕    水 果 | 排骨：70g  鱼丸：20g | 包菜：65g  娃娃菜：20g  蟹味菇：10g |  | 米：55g  玉米糁：5g  蒸蛋糕：35g | 牛奶125ml  饼干：5g  橙子：75g |
| **更正** | |  | | | | | | |

**2025年 10 月13日—— 10 月17日**