**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**