

项目一工作一任务一 某托育机构儿童体重异常对应周带量食谱表

时间	周一	周二	周三	周四	周五
早餐	小笼包（50g） 甜豆浆（300ml，含糖 20g） 煮鸡蛋（50g）	甜面包（100g，含糖 15g， 脂肪 10g） 全脂牛奶（300ml，脂肪 10g）	煎饼（150g，油 10g，含糖 5g） 甜酸奶（200ml，含糖 20g）	奶油蛋糕（100g，含糖 20g， 脂肪 15g） 甜牛奶（300ml，含糖 20g， 脂肪 10g）	甜甜圈（100g，含糖 20g， 脂肪 15g） 甜豆浆（300ml，含糖 20g）
早点	苹果（100g） 酸奶（100ml）	香蕉（100g） 酸奶（100ml）	雪梨（100g） 酸奶（100ml）	火龙果（100g） 酸奶（100ml）	橙子（100g） 酸奶（100ml）
午餐	白米饭（100g） 红烧肉（猪肉 100g，油 15g， 糖 10g） 炒土豆丝（土豆 150g，油 10g） 清炒菠菜（菠菜 100g，油 5g）	白米饭（150g） 炸鱼块（鱼 100g，油 20g） 炒胡萝卜（胡萝卜 150g， 油 10g） 紫菜蛋花汤（紫菜 5g，鸡 蛋 50g，油 5g）	白米饭（150g） 炸鸡翅（鸡翅 100g，油 20g） 炒茄子（茄子 150g，油 10g） 番茄蛋汤（番茄 50g，鸡蛋 50g，油 5g）	白米饭（150g） 炸虾（虾 100g，油 20g） 炒南瓜（南瓜 150g，油 10g） 紫菜汤（紫菜 5g，油 5g）	白米饭（150g） 炸排骨（排骨 100g，油 20g） 炒青椒（青椒 150g，油 10g） 鸡蛋汤（鸡蛋 50g，油 5g）
午点	奶油蛋糕（100g，含糖 20g， 脂肪 15g） 甜果汁（200ml，含糖 25g）	薯片（50g，脂肪 15g，盐 2g） 碳酸饮料（200ml，含糖 20g）	巧克力（50g，含糖 20g，脂 肪 15g） 甜饼干（50g，含糖 15g，脂 肪 10g）	冰激凌（100g，含糖 20g， 脂肪 10g） 甜果汁（200ml，含糖 25g）	奶油泡芙（100g，含糖 20g， 脂肪 15g） 碳酸饮料（200ml，含糖 20g）
晚餐	白米饭（150g） 炸鸡排（鸡胸肉 100g，油 20g） 炒西兰花（西兰花 100g， 油 5g）	白米饭（150g） 红烧排骨（排骨 100g，油 15g，糖 10g） 炒青菜（青菜 100g，油 5g）	白米饭（150g） 炸猪排（猪肉 100g，油 20g） 炒豆角（豆角 100g，油 5g）	白米饭（150g） 红烧鸡腿（鸡腿 100g，油 15g，糖 10g） 炒白菜（白菜 100g，油 5g）	白米饭（150g） 炸鱼排（鱼 100g，油 20g） 炒菠菜（菠菜 100g，油 5g）