

鸡蛋炒青豆

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/24dcd8e22580b8da8f86b2afae62f629.html>

范文网，为你加油喝彩！

番茄酱锅包肉-小歌谣



若要前行
就要离开你现在停留的地方

2023年3月21日发(作者：大雨小雨)

儿童一周营养食谱

父母给了孩子生命，就更应该让他有个舒适安逸的生活环境，特

别是在饮食上，注意为宝宝准备科学营养的饮食，这样有利于宝宝健

康成长。那么，你知道儿童一周营养食谱有哪些吗？接下来就跟着店铺

一起去看看儿童一周营养食谱吧！

儿童一周营养食谱有哪些

星期一营养食谱

早餐：食谱(原料/量)馒头夹炒鸡蛋(馒头30克，鸡蛋50克)江米

小枣粥(江米20克，枣3克)小西红柿(30克)。

早点：食谱/量牛奶(200克)。

午餐：食谱(原料/量)米饭(大米55克)番茄肉片(猪肉30克，黄瓜

40克，胡萝卜10克，番茄5克)鲜蘑豆腐(鲜蘑菇五脏对应五行 10克，豆腐30克，

油菜20克)虾皮小白菜汤(虾皮1克，小白菜5克)。

午点：食谱(原料/量)芦柑(100克)桃酥(10克)冰糖煮梨水(200克)

晚餐：食谱(原料/量)炒饼(烙饼60克，猪肉30克，胡萝卜15克，

圆白菜40克，豆腐干10克)玉米羹(玉米5克，鸡蛋25克，青豆5克)

星期二早餐：食谱(原料/量)面包夹香肠(面包30克，香肠50克)西红

柿面片汤(面片10克，鸡蛋25克)梨(20克)

星期二营养食谱

早点：食谱/量牛奶(200克)除湿气最好的药

午餐：食谱(原料/量)羊肉水饺(面粉60克，羊肉35克，胡萝卜

10克，西葫芦70克，豆腐干10克)老玉米(80克)饺子原白菜的英语 汤午点：食

谱(原料/量)香蕉(100克)松子仁(10克)橘皮冰糖水(200克)

晚餐：食谱(原料/量)什锦炒饭(大米50克，豌豆10克，豆腐干

10克，胡萝卜20克，火腿肠25克，鸡蛋25克，黄瓜20克)绿豆糕

(30克)虾皮香菜汤(虾皮1克，香菜1克)星期三早餐：食谱(原料/量)

鸡蛋饼(面粉10克，鸡蛋50克)菠菜疙瘩汤(面粉10克，菠菜10克，

香菜2克)西瓜(20克)

星期三营养食谱

早点：食谱/量牛奶(200克)

午餐：食谱(原料/量)米饭(大米55克)红烧带鱼(带鱼60克)鸡蛋

炒西红柿(鸡蛋30克，西红柿50克)豆腐条蛋汤(豆腐5克党校心得，鸡蛋5克)

午点：食谱(原料/量)苹果(100克)芝麻糖(10克)百合冰糖水(200

克)

晚餐：调经中药配方 食谱(原料/量)肉饼(面粉60克，猪肉40克，大葱15克)

拌小菜(白菜花15克，绿菜花15克)二米粥(江米15克，黑米10克，

糖5克)星期四早餐：食谱(原料/量)麻酱火烧(50克)酱牛肉(50克)玉

米面粥(玉米面15克)苹果(20克)

星期四营养食谱

早点：食谱/量牛奶(200克)

午餐：食谱(原料/量)猪肉茴香包(面粉50克，猪肉30克，茴香

50克)素鸡(10克)红小豆枣粥(红小豆5克，大米15克，小枣5克)

午点：食谱(原料/量)哈密瓜(100克)大榛子(10克)白萝卜冰糖水

(200克)

晚餐：食谱(原料/量)二米饭(大米30克，小米25克)叉烧排骨(排

骨60克)鸡蛋炒莴笋(鸡蛋40克，莴笋70克，胡萝卜10克，豆腐干

10克)虾皮菠菜汤(虾皮1克，菠菜5克)星期五早餐：食谱(原料/量)

豆沙包(50克)煮鸡蛋(鸡蛋50克)大米粥(大米15克)腐竹拌芹菜(30克)

星期五营养食谱

早点：食谱/量牛奶(200克)

午餐：食谱(原料/量)米饭(大米55克)油焖大虾(大虾50克，黄瓜

50克，胡萝卜10克，青豆5克)鸡蛋炒油菜(鸡蛋15克，油菜30克)

番茄蛋花汤(番茄、鸡蛋各3克)

午点：食谱(原料/量)梨(100克)山楂片(10克)银耳冰糖水(200克)

晚餐：故都的秋 食谱(原料/量)什锦发糕(面粉30克，玉米面20克，果脯

20克)红烧鸡翅中(鸡翅中50克)粉丝炒洋白菜(粉丝5克，圆白菜60

克，胡萝卜10克，黑木耳1克，肉末10克)黄瓜丝蛋汤(黄瓜5克，

鸡蛋5克)星期六早餐：食谱(原料/量)小包子(50克)煮鸡蛋(鸡蛋50

克)八宝粥(30克)桃(50克)

星期六营养食谱

早点：食谱/量牛奶(200克)

午餐：食谱(原料/量)米饭(大米55克)木须肉(猪肉30克，黄瓜40

克，胡萝卜10克，木耳1克)番茄菜花(番茄酱5克，鸡蛋10克，菜

花30克)虾皮小白菜汤(虾皮1克，小白菜5克)

午点：食谱(原料/量)葡萄(100克)江米条(10克)冰糖煮梨水(200

克)

晚餐：食谱(原料/量)鸡蛋西红柿面(面条60克，猪肉20克，鸡蛋15克，西红柿40克，豆腐干10克，菠菜10克)拌小菜(黄瓜20克，豆芽5克)星期日早餐：食谱(原料/量)油条(50克)煮鸡蛋(鸡蛋50克)面片汤(面片10克，鸡蛋5克，菠菜10克)草莓(20克)

星期七营养食谱

早点：食谱/量牛奶(200克)

午餐：食谱(原料/量)米饭(大米60克)炸鸡排(鸡肉50克)鸡蛋炒黄瓜片(鸡蛋10克，胡萝卜10克，黄瓜50克，豆腐干10克)虾皮生菜汤(虾皮1克，生菜5克)

午养老鼠点：食画家梵高谱(原料/量)黄河密瓜(100克)松子仁(10克)橘皮冰糖水(200克)

晚餐：食谱(原料/量)水饺(面粉60克，猪肉30克，鸡蛋10克)暑假作息时间表
豆腐干10克，胡萝卜40克牛舌饼(30克)饺子原汤注：每天平均摄入能量占80%，剩下的20%需要回家补充。

更多作文请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发