

夏季一周食谱

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/zhishi/a/170146925437147.html>

范文网，为你加油喝彩！

2023年12月2日发(作者：设问和反问)



夏季一周食谱

星期一 早餐：豆浆、奶黄包、酱牛肉、煮鸡蛋1个、水果1个 午餐：香菇肉片

晚餐：蒜蓉粉丝娃娃菜、凉拌豇豆、罗宋汤

星期二 早餐：米糊、豆沙包、拌豆腐、酱牛肉、煮鸡蛋1个，水果1个 午餐：香菇排骨

晚餐：西红柿炒鸡蛋、花生猪蹄汤

星期三 早餐：黑芝麻糊、面包、火腿、煎蛋1个、水果1个 午餐：木须肉 晚餐：葱香带鱼、香菇鸡汤

星期四 早餐：牛奶、蛋糕、火腿、煎蛋1个、水果1个 午餐：西班牙疯牛炒饭、玉米沙拉、圣女果
晚餐：蚝油生菜、西红柿鸡蛋汤

星期五 早餐：绿豆粥、肉包子、小咸菜、煮鸡蛋1个、水果1个 午餐：宫保鸡丁 晚餐：香菇油菜、山药排骨汤

星期六 早餐：牛奶、曲奇、玉米沙拉、火腿、煎蛋1个、水果1个 午餐：黑椒牛柳

晚餐：醋溜土豆丝、肉丝拉皮、鲫鱼豆腐汤

星期日 早餐：虾球粥、叉烧包、小咸菜、煮鸡蛋1个、水果1个 午餐：油焖大虾 晚餐：蒜蓉油麦菜、菠菜鸡蛋汤

一周营养食谱

食谱一 早餐：牛奶250ml、面包（面粉200克）、煮鸡蛋50克。

午餐：米饭（粳米200克）、蘑菇炒肉片（鲜蘑菇50克、猪肉50克、植物油5克、料酒、淀粉、蛋清、味精）、炒青菜（青菜200克、植物油5克，味精、盐适量）。

晚餐：馒头（面粉150克）、百合虾（虾仁50克、胡萝卜25克、柿子椒25克、植物油5克、百合、淀粉、味精、盐适量）、牛肉菜汤（卷心菜50克、豆腐干50克、胡萝卜50克、土豆50克、牛肉50克、植物油5克、番茄50克，味精、盐适量）。

加餐：时令水果。

食谱二 早餐：小米粥（小米100克）、牛奶250ml、荷包蛋（鸡蛋50克）。

午餐：米饭（粳米150克）、鱼香三丝（猪瘦肉50克、胡萝卜50克、土豆100克、植物油5克，姜丝、泡椒、酱油、醋、白糖、味精、盐适量）、香菇炒青菜（绿叶菜200克、香菇50克、植物油5克，味精、盐适量）、炝花菜。

晚餐：金银卷（面粉100克、玉米粉100克，麻酱、盐适量）、清蒸鲜鱼（各种鲜鱼150克、植物油5克，葱段、姜丝、盐适量）、蒜茸茼蒿（茼蒿150克、植物油5克，大蒜、味精、盐适量）、青菜虾米汤（青菜50克、植物油5克、虾米，味精、盐适量）。 加餐：时令水果。

食谱三 早餐：粳米发糕（面粉150克）、牛奶250ml、皮蛋拌豆腐（无铅松花蛋50克、内脂豆腐50克）。

午餐：米饭（粳米150克）、蒜苗炒蛋（蒜苗100克、鸡蛋50克、植物油5克，调味品适量）、西芹牛柳（牛瘦肉50克、芹菜茎100克、植物油5克，调味品适量）、菠菜粉丝汤。

晚餐：黑米粥（粳米40克、黑米10克）、馒头（面粉150克）、炒猪肝、猪肝50克、豌豆苗50克、植物油5克，胡椒粉、黄酒、味精、盐适量）、芸豆炖土豆（猪瘦肉25克、芸豆100克、土豆50克、植物油5克，味精、盐适量）。

加餐：时令水果。

食谱四 早餐：牛奶250ml、鸡蛋发糕（面粉150克、鸡蛋50克、白糖25克）。

午餐：米饭（粳米150克）、虾仁豆腐（内脂豆腐100克、虾仁50克、植物油5克，淀粉、味精、盐适量）、炒青菜（新鲜蔬菜150克、植物油5克，味精、盐适量）、虾皮萝卜丝汤（萝卜50克，虾皮、味精、盐适量）。

晚餐：肉菜包子（面粉150克、猪瘦肉50克、海菜150克、植物油5克、调味品适量）、紫菜鸡蛋汤（鸡蛋50克，紫菜、调味品适量）。加餐：时令水果。食谱五

早餐：虾肉馄饨（虾仁50克、菜100克、面粉100克，调味品适量）、牛奶250ml。

午餐：米饭（粳米150克）、木须肉（猪瘦肉丝30克、鸡蛋50克、植物油5克，木耳、调味品适量）、酱焖茄子（猪瘦肉30克、茄子150克、植物油5克，大豆酱、调味品适量）、绿豆汤（绿豆、冰糖适量）。

晚餐：黑米馒头（黑米面粉150克）、糖醋排骨（排骨300克、植物油5克，调味品适量）、海蛎子炖豆腐（海蛎子100克、豆腐100克、植物油5克，香菜、葱、姜、蒜、盐少许）、银耳蛋花汤（鸡蛋50克，银耳、调味品适量）。

加餐：时令水果。

食谱六

早餐：鸡蛋薄饼（面粉150克、鸡蛋50克、植物油5克、调味品适量）、牛奶250ml、炒绿豆芽（绿豆芽200克）。

午餐：煮水饺（面100克、瘦肉80克、青菜150克、植物油5克，调味品适量）、绿豆粥（粳米50克、绿豆25克）。

晚餐：红小豆饭（粳米150克、红小豆25克）、炖刀鱼（刀鱼100克、植物油5克，葱、姜、蒜、料酒、酱油、味精适量）、炒芹菜干丝（芹菜75克、豆腐干30克、植物油5克，味精、盐适量）、干贝豆苗汤（豌豆苗50克、鲜干贝丁30克，调味品适量）。

加餐：时令水果。食谱七 早餐：面包（面粉200克）、牛奶250ml、煮鸡蛋50克。

午餐：米饭（粳米150克）、孜然炒羊肉（羊肉100克、木耳2克、胡萝卜50克、植物油5克，调味品适量）、香菇烧油菜（鲜香菇50克、油菜150克、植物油5克，调味品适量）、拌小青菜。

晚餐：百合粥（粳米50克，百合适量）、馒头（面粉100克）、葱爆两样（猪腰50克、猪瘦肉50克、洋葱100克、木耳2克、植物油5克，调味品适量）、青椒豆腐丝（青椒50克、豆腐皮100克、番茄50克、植物油5克，调味品适量）、紫菜虾皮汤。

人生格言

真诚待人、勤奋工作、豁达处事、快乐生活
地位源于作为、收入来自业绩



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发