

例9 家庭5日饮食方案



家庭包括成人和孩子，家庭一日三餐食谱，应做到食物多样，营养均衡，照顾儿童的营养需要。使用者可以根据实际情况，考虑季节因素、个人喜好等，在同类食物内进行调整。

家庭5日饮食方案

餐次	周一食谱计划		周二食谱计划	
	食谱	食物名称	食谱	食物名称
早餐	杂粮粥	绿豆、糙米、大米、黄米	花卷	小麦粉、麦胚粉
	酸奶	酸奶	牛奶	牛奶
	白煮蛋	鸡蛋	炒鸡蛋	鸡蛋
	芹菜拌海带	芹菜、海带、花生	青椒拌豆腐丝	青椒、豆腐皮
	米饭	大米	二米饭	大米、小米
中餐	花菜烧肉片	花菜、瘦猪肉	红烧鸡腿	鸡腿
	番茄炒蛋	番茄、鸡蛋	松仁玉米	松仁、玉米
	清炒菠菜	菠菜	炒卷心菜	卷心菜
	豆腐羹	南豆腐	冬瓜小排汤	冬瓜、小排、虾仁
	红薯饭	大米、红薯	馒头	小麦粉
晚餐	鲫鱼萝卜丝	鲫鱼、白萝卜	炒蛤蜊	蛤蜊、辣椒
	炖排骨	排骨	家常豆腐	北豆腐、肉末少许
	炒芦笋	芦笋、油菜梗	炒西兰花	西兰花
	米汤	小米、绿豆	菌菇汤	冬菇、香菇、杏鲍菇
	葡萄、梨、松子	葡萄、梨、松子	梨、苹果、核桃	梨、苹果、核桃