

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/03/13 17:29

周一:牛奶3瓶(每瓶227毫升)加谷物90克,面包夹草莓酱奶酪(面包200克,草莓酱50克,奶酪3片30克)

周二:牛奶3瓶,花卷3只(每只50克),蛋糕3只(每只25克),梨1只(150克)

周三:酸奶3瓶(600克),蛋饼3只(每只含鸡蛋25克、小麦粉75克),大苹果1只(150克)

周四:牛奶3瓶(每瓶227毫升)加谷物90克,肉包子3只(每只50克),香蕉3根(300克)

周五:牛奶3瓶,三明治面包3只(每只含面包片两片50克,生菜两张50克,鸡胸脯肉20克),煎饼3只(每只50克),桔子3只(150克)

周六:大米粥(粳米100克),煎蛋3只(120克),烧卖3只(75克),菜包3只(150克),酸奶3瓶(600克)

周日:牛奶3瓶(每瓶227毫升)加谷物90克,火腿肠75克,早餐面包3只(每只50克),香蕉3根(300克)