

菜谱 小当仁二 菜			
日期	菜谱	原料	营养
9月11日 星期一	蚝油肉片	肉片	能量 (kcal)731.3
	香炸鱼排	40g鱼排	
	肉糜冬瓜	肉糜,冬瓜,速冻毛豆肉	蛋白质 (g)31.1
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)21.9
	菌菇蛋花汤	鲜香菇,海鲜菇,鸡蛋	
9月12日 星期二	酱烧鸭块	鸭块	能量 (kcal)660.1
	五星虾饼	虾饼	
	番茄炒蛋	番茄,鸡蛋	蛋白质 (g)28.1
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g)19.8
	玉米猪骨汤	玉米棒,汤骨	
9月13日 星期三	香骨鸡	香骨鸡	能量 (kcal)710.9
	甜椒土豆肉片	甜椒,土豆,上浆肉片	
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)30.2
	奶香小刀切	奶香小刀切	
	扬州炒饭	盐水方腿,鸡蛋,米饭,青甜椒	脂肪 (g)21.3
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜,贡丸,粉丝	
日期	菜谱	原料	营养

菜单名称				
9月14日 星期四	茄汁牛肉丸	牛肉丸,番茄酱	能量 (kcal)	766.8
	椒盐小酥肉	小酥肉		
	翡翠银芽肉丝	甜椒,绿豆芽,上浆肉丝	蛋白质 (g)	32.6
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	23.0
	海带鸡汤	腌渍海带丝,鸡边腿		
9月15日 星期五	豆豉蒸罗非鱼	罗非鱼	能量 (kcal)	791.0
	烂糊肉丝	大白菜,肉丝,鲜香菇,胡萝卜		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	33.6
	花卷	葱油花卷		
	锦绣炒饭	盐水方腿,粟米,胡萝卜,鸡蛋,米饭,	脂肪 (g)	23.7
	萝卜猪骨汤	白萝卜,汤骨		