

日期	菜谱	原料	营养	
9月18日 星期一	菠萝咕老肉	糖水菠萝,咕老肉,番茄酱	能量 (kcal)	767.1
	沙茶鸭片	上浆鸭片,笋片,黑木耳,沙茶酱		
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒,杏鲍菇,上浆肉片	蛋白质 (g)	32.6
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	23.0
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜,葱花鱼丸		
9月19日 星期二	香脆藕夹	藕夹	能量 (kcal)	961.7
	黑椒猪柳	猪柳		
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜,粉丝,胡萝卜,肉糜	蛋白质 (g)	40.9
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	28.9
	榨菜蛋汤	榨菜丝,鸡蛋		
9月20日 星期三	糖醋排条	大排排条	能量 (kcal)	900.4
	咖喱培根土豆	土豆,洋葱,培根,咖喱粉		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	38.3
	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)	27.0
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜,鸡蛋,粟米		
日期	菜谱	原料	营养	

9月21日 星期四	黄金耶滋排	80g香辣大鸡块	能量 (kcal)	778.6
	豆豉蒸罗非鱼片	罗非鱼片		
	烤麸肉片	面筋块,笋片,上浆肉片	蛋白质 (g)	33.1
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	23.4
	冬瓜扁尖汤	冬瓜,扁尖		
9月22日 星期五	香酥鱼米花	鱼米花	能量 (kcal)	714.5
	黄瓜炒蛋	黄瓜,鸡蛋,黑木耳		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	30.4
	花卷	葱油花卷		
	肉糜酱油炒饭	肉糜,洋葱,米饭	脂肪 (g)	21.4
	玉米猪骨汤	玉米棒,汤骨		