

日期	菜谱	原料	营养	
9月25日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝,笋丝	能量 (kcal)	794.8
	烟熏鸭肉	烟熏鸭肉		
	肉糜冬瓜	肉糜,冬瓜,速冻毛豆肉	蛋白质 (g)	33.8
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	23.8
	菌菇蛋花汤	平菇,海鲜菇,鸡蛋		
9月26日 星期二	香炸鱼排	40g鱼排	能量 (kcal)	705.6
	番茄炒蛋	番茄,鸡蛋		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	30.0
	奶香小刀切	奶香小刀切		
	越南炒饭	洋葱,盐水方腿,米饭	脂肪 (g)	21.2
	咖喱白菜粉丝汤	大白菜,粉丝,咖喱粉		
9月27日 星期三	酱烧鸭块	鸭胸	能量 (kcal)	812.7
	肉糜蒸蛋	肉糜,鸡蛋		
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐,洋葱,黑木耳,甜椒	蛋白质 (g)	34.5
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	24.4
	罗宋汤	红肠,番茄,卷心菜,土豆,洋葱,番茄酱		
日期	菜谱	原料	营养	

