

日期	菜谱	原料	营养	
10月23日 星期一	菠萝锅包肉	锅包肉,糖水菠萝,甜椒,番茄酱	能量 (kcal)	673.0
	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)	28.6
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	20.2
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜,葱花鱼丸		
10月24日 星期二	香脆藕夹	藕夹	能量 (kcal)	919.7
	红烧肉圆	肉圆		
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜,粉丝,胡萝卜,肉糜	蛋白质 (g)	39.1
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	27.6
	榨菜蛋汤	榨菜丝,鸡蛋		
10月25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	

10月26日 星期四	烟熏鸭胸片	鸭胸	能量 (kcal)	752.4
	滑溜罗非鱼片	罗非鱼片,黑木耳,速冻毛豆肉		
	烤麸肉片	面筋块,笋片,上浆肉片	蛋白质 (g)	32.0
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	22.6
	冬瓜扁尖汤	冬瓜,扁尖		
10月27日 星期五	红烧大排	60g上浆里脊大排	能量 (kcal)	823.7
	黄瓜炒蛋	黄瓜,鸡蛋,黑木耳		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	35.0
	花卷	葱油花卷		
	肉糜酱油炒饭	肉糜,洋葱,米饭	脂肪 (g)	24.7
	玉米猪骨汤	玉米棒,汤骨		