

日期	菜谱	原料	营养	
10月30日 星期一	京酱肉片	上浆肉片,洋葱	能量 (kcal)	762.9
	香炸鱼排	40g鱼排		
	肉糜冬瓜	肉糜,冬瓜,速冻毛豆肉	蛋白质 (g)	32.4
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	22.9
	菌菇蛋花汤	平菇,海鲜菇,鸡蛋		
10月31日 星期二	菠萝咕咾肉	咕咾肉	能量 (kcal)	821.8
	肉糜蒸蛋	肉糜,鸡蛋		
	肉丝粉丝	上浆肉丝,山芋粉条	蛋白质 (g)	34.9
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	24.7
	虾皮紫菜汤	虾皮,干裙带菜		
11月1日 星期三	酱烧鸭块	鸭胸	能量 (kcal)	780.2
	胡萝卜花菜肉片	胡萝卜,鲜花菜,上浆肉片		
	葱油白菜	大白菜	蛋白质 (g)	33.2
	奶黄包	奶黄包		
	三丝炒面	绿豆芽,上浆鸡丝,胡萝卜,油面	脂肪 (g)	23.4
	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	

11月2日 星期四	黑椒猪柳	黑椒猪柳,洋葱	能量 (kcal)	880.7
	豆豉蒸罗非鱼片	罗非鱼片		
	金玉满堂	盐水方腿,粟米,胡萝卜	蛋白质 (g)	37.4
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	26.4
	冬瓜扁尖汤	冬瓜,扁尖		
11月3日 星期五	红烧大排	60g上浆里脊大排	能量 (kcal)	843.5
	三鲜鱼面筋	鱼面筋,黑木耳,胡萝卜,大白菜		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	35.8
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕		
	锦绣炒饭	盐水方腿,粟米,胡萝卜,鸡蛋,米饭,	脂肪 (g)	25.3
	海带猪骨汤	腌渍海带丝,汤骨		