

日期	菜谱	原料	营养	
11月6日 星期一	酱爆肉丁	上浆肉丁,笋丁	能量 (kcal)	790.6
	香酥鱼米花	鱼米花		
	山药木耳肉片	上浆肉片,黑木耳,山药	蛋白质 (g)	33.6
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	23.7
	番茄卷心菜汤	番茄,卷心菜		
11月7日 星期二	蚝油肉片	蚝油肉片	能量 (kcal)	800.9
	滑溜罗非鱼片	罗非鱼片,黑木耳,速冻毛豆肉		
	番茄炒蛋	番茄,鸡蛋	蛋白质 (g)	34.0
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	24.0
	土豆小排汤	土豆,小排块		
11月8日 星期三	东北锅包肉	锅包肉,胡萝卜	能量 (kcal)	670.2
	鱼香海带丝	肉糜,腌渍海带丝		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	28.5
	原味米糕	原味米糕		
	意大利肉酱面	肉糜,胡萝卜,西芹,洋葱,意大利面,番茄酱	脂肪 (g)	20.1
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜,贡丸,粉丝		
日期	菜谱	原料	营养	

11月9日 星期四	香脆藕夹	藕夹	能量 (kcal)	917.8
	红烧肉圆	肉圆		
	肉糜豆腐	肉糜,老豆腐	蛋白质 (g)	39.0
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	27.5
	西湖牛肉羹	牛肉糜,鸡蛋,鲜蘑菇,鲜香菇		
11月10日 星期五	香炸猪排	炸猪排	能量 (kcal)	613.2
	西葫芦肉片	西葫芦,上浆肉片,黑木耳		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	26.1
	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)	18.4
	黄豆猪骨汤	黄豆,汤骨		