

日期	菜谱	原料	营养	
11月13日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝,笋丝	能量 (kcal)	934.1
	椒盐小酥肉	小酥肉		
	肉糜冬瓜	肉糜,冬瓜,速冻毛豆肉	蛋白质 (g)	39.7
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	28.0
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜,葱花鱼丸		
11月14日 星期二	虾仁炒蛋	虾仁,鸡蛋	能量 (kcal)	754.2
	沙茶鸭片	上浆鸭片,笋片,黑木耳,沙茶酱		
	海鲜菇炒肉丝	海鲜菇,上浆肉丝,甜椒,胡萝卜	蛋白质 (g)	32.1
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	22.6
	玉米猪骨汤	玉米棒,汤骨		
11月15日 星期三	香炸鱼排	40g鱼排	能量 (kcal)	940.8
	甜椒土豆肉片	甜椒,土豆,上浆肉片		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	40.0
	卡通包	千味卡通包		
	三丝炒米粉	绿豆芽,上浆鸡丝,胡萝卜,米粉	脂肪 (g)	28.2
	肉糜豆腐羹	肉糜,老豆腐		
日期	菜谱	原料	营养	

11月16日 星期四	京酱肉片	上浆肉片,洋葱	能量 (kcal)	646.2
	香炸鱼排	40g鱼排		
	翡翠银芽肉丝	甜椒,绿豆芽,上浆肉丝	蛋白质 (g)	27.5
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	19.4
	萝卜猪骨汤	白萝卜,汤骨		
11月17日 星期五	糖醋排条	大排排条	能量 (kcal)	979.5
	烂糊肉丝	大白菜,肉丝,鲜香菇,胡萝卜		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	41.6
	三鲜烧麦	三鲜烧麦		
	锦绣炒饭	盐水方腿,粟米,胡萝卜,鸡蛋,米饭,	脂肪 (g)	29.4
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜,鸡蛋,粟米		