

日期	菜谱	原料	营养	
11月20日 星期一	香脆藕夹	藕夹	能量 (kcal)	741.8
	茄汁牛肉丸	牛肉丸,番茄酱		
	甜椒杏鲍菇肉片	甜椒,杏鲍菇,上浆肉片	蛋白质 (g)	31.5
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	22.3
	榨菜蛋汤	榨菜丝,鸡蛋		
11月21日 星期二	菠萝锅包肉	锅包肉,糖水菠萝,甜椒,番茄酱	能量 (kcal)	645.1
	深海鱼饼	鱼饼		
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜,粉丝,胡萝卜,肉糜	蛋白质 (g)	27.4
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	19.4
	酸辣汤	笋丝,鸡蛋,老豆腐,上浆肉丝		
11月22日 星期三	烟熏鸭胸片	鸭胸	能量 (kcal)	781.1
	咖喱培根土豆	土豆,洋葱,培根,咖喱粉		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	33.2
	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)	23.4
	紫菜蛋花汤	干裙带菜,鸡蛋		
日期	菜谱	原料	营养	

11月23日 星期四	香酥鱼米花	鱼米花	能量 (kcal)	766.5
	茄汁罗非鱼片	罗非鱼片,番茄酱		
	烤麸肉片	面筋块,笋片,上浆肉片	蛋白质 (g)	32.6
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭	脂肪 (g)	23.0
	罗宋汤	红肠,番茄,卷心菜,土豆,洋葱,番茄酱		
11月24日 星期五	红烧肉圆	40g肉圆	能量 (kcal)	776.3
	黄瓜炒蛋	黄瓜,鸡蛋,黑木耳		
	炒时蔬	时蔬	蛋白质 (g)	33.0
	花卷	葱油花卷		
	肉糜酱油炒饭	肉糜,洋葱,米饭	脂肪 (g)	23.3
	萝卜小排汤	白萝卜,小排块		