

日期	菜谱	原料	营养
11月27日 星期一	鱼香肉丝	上浆肉丝,笋丝	能量 (kcal) 793.0
	香炸鱼排	40g鱼排	
	肉糜冬瓜	肉糜,冬瓜,速冻毛豆肉	蛋白质 (g) 33.7
	炒时蔬	时蔬	
	米饭	米饭	脂肪 (g) 23.8
	咖喱白菜粉丝汤	大白菜,粉丝,咖喱粉	
11月28日 星期二	酱烧鸭块	鸭胸	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29日 星期三	红烧肉圆	肉圆	能量 (kcal) 651.2
	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) 27.7
	奶黄包	奶黄包	
	三丝炒河粉	绿豆芽,上浆鸡丝,胡萝卜,河粉	脂肪 (g) 19.5
	玉米猪骨汤	玉米棒,汤骨	
日期	菜谱	原料	营养

11月30日 星期四	椒盐小酥肉	小酥肉	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g)	1042.7 44.3 31.3
	蚝油肉片	肉片		
	金玉满堂	盐水方腿,粟米,胡萝卜		
	炒时蔬	时蔬		
	米饭	米饭		
	油豆腐白菜汤	小油豆腐,大白菜		
12月1日 星期五	糖醋排条	大排排条	能量 (kcal) 蛋白质 (g) 脂肪 (g)	843.0 35.8 25.3
	三鲜鱼面筋	鱼面筋,黑木耳,胡萝卜,大白菜		
	炒时蔬	时蔬		
	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,		
	萝卜猪骨汤	白萝卜,汤骨		