

日期	午餐	原料	人数	能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	维生素C (mg)
9月2日星期一	鹌鹑蛋烧肉	调理五花肉30g调理后腿肉30g鹌鹑蛋20g		206.6	10.9	16.3	0
	茄汁溜巴沙	带皮带骨巴沙鱼80g番茄酱6g		63.2	11.6	1.3	0
	黑椒鸡块	黑椒鸡块2块		139.8	5.1	9.8	0
	番茄炒蛋	番茄90g鸡蛋30g番茄酱5g		81.9	4.4	5.4	12.2
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g 绿豆芽70g 上浆肉丝8g		50.2	3	3.2	24.1
	花开富贵糕	花开富贵糕1只		118.5	1.2	5	0
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	上海蛋炒饭	粟米10g; 鸡蛋30g胡萝卜5g; 米饭75g		170.4	5.8	6.6	0.9
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g葱花鱼丸10g		55	1.6	0.5	0
	香蕉	香蕉(只) 1只		120	2	0	7
		椰香咖喱牛肉	牛前肉70g; 土豆40g洋葱10g; 咖喱粉0.5g椰浆4g;		143.8	14.7	5.2
	酱爆鱿鱼卷	鱿鱼脆脆卷60g洋葱20g		81.3	10.6	3.5	1.4
	果木烤鸭胸	烟熏鸭胸片50g		118.8	8.8	9.2	0

9月3日星
期二

黄瓜炒蛋	黄瓜70g鸡蛋30g		74.8	3.9	5.4	5.8
三鲜鱼面筋	鱼面筋20g;黑木耳0.2g胡萝卜5g;大白菜90g		95.9	2.9	4.7	30.5
千味龟兔包	千味龟兔包1只		69.3	1.9	0	0
米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
夏威夷炒饭	糖水菠萝10g;西芹10g 胡萝卜10g;上浆鸡丁15g鸡蛋30g;米饭75g		188.2	9.2	6.8	1.2
冬瓜扁尖汤	冬瓜40g扁尖5g		22	1.3	0.4	5.1
酸奶	伊利酸奶1盒		70	3	2	1
香炸猪排	80g炸猪排1块		222.2	11.7	19.1	0
彩椒杏鲍菇虾仁	虾仁50g 杏鲍菇25g甜椒10g		137.2	10.8	3.3	10.7
重庆小炒鸡	鸡边腿80g;青椒10g红椒10g;大蒜头3g豆豉3g;		130.6	11.2	8.1	19.5
双菇面筋炒肉片	上浆肉片8g;油面筋1g鲜香菇30g;鲜蘑菇30g		55.6	3.3	3.5	0.9
金玉满堂	盐水方腿8g粟米55g胡萝卜5g		89.7	3.5	3.8	3.2
米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
甜椒鸡丝意面	甜椒10g;卷心菜35g 上浆鸡丝20g;洋葱20g意大利面55g;		233.7	12.2	0.7	24.1

9月4日星

期三

	莲子银耳羹	莲心2g 白木耳2g		12	0.5	0.1	0.1
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g鸡蛋5g		48.2	0.8	0.4	0
	香蕉	香蕉（只）1只		120	2	0	7
	蜜汁叉烧	叉烧肉60g		116.6	11.8	7.7	0
	香酥鱼米花	香酥鱼米花50g		150.7	14.3	10.5	0
	盐水鸭	鸭边腿100g		163.2	10.5	13.4	0
	香葱炖蛋	鸡蛋65g		80.2	7.4	4.9	0
	肉糜粉丝	肉糜5g 山芋粉条20g		98.9	1.1	2.9	0
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只		121.2	1.3	5	0
9月5日 星期四	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	咖喱鸡丁炒饭	胡萝卜5g;西芹20g 洋葱20g;上浆鸡丁20g 咖喱粉0.5g;米饭75g		124.3	7.3	0.7	2.6
	萝卜小排汤	白萝卜30g小排块15g		35.7	2	2.7	4.5
	香梨	香梨（只）1只		83.6	1	0.2	8.2

9月6日星
期五

黑椒猪柳	黑椒猪柳50g洋葱30g		125.2	10.1	7	2.3
椒盐海鲈鱼	海鲈鱼块60g		100.3	8.2	7.5	0
新疆大盘鸡	鸡边腿80g;土豆60g甜椒5g; 洋葱10g 番茄酱3g;		168.2	11.9	8.1	13.9
茶叶蛋	鸡蛋60g		74.2	6.8	4.5	0
西芹目鱼	西芹90g 鱿鱼条45g		71.2	8.3	2.9	3.1
迷你烧麦	迷你烧麦1只		58.9	1.3	2.2	0
米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
意大利肉酱面	肉糜5g;胡萝卜10g西芹5g; 洋葱10g 意大利面65g;番茄酱13g		290.8	9.6	4.5	1.8
咖喱鸡肉粉丝汤	鸡丝5g粉丝3g 咖喱粉0.5g		19.3	1.3	0.3	0
橙子	橙子(只)1只		71	1.2	0.3	48.8