

20元自助餐 菜单

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9日 星期一	俄罗斯大肉串	俄罗斯大肉串1串		54.3	0.1	6.1	0
	豆豉蒸巴沙鱼	带皮带骨巴沙鱼80g 豆豉1g		86.2	11.5	4.3	0
	酱烧鸭翅根	鸭根110g		147	12.2	7.5	0
	西葫芦炒蛋	西葫芦70g 鸡蛋30g		74.2	3.8	5.3	3.1
	鱼香茄子	肉糜5g 茄子90g		50.6	1.9	3.1	4.2
	青菜	时蔬60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	欧式培根炒饭	培根5g 鸡蛋30g 米饭75g		169	6.5	6.9	0
	虾皮紫菜汤	虾皮1g 干裙带菜1g		43.7	0.6	0	0
	苹果	苹果（只）1只		90.1	0.7	0.3	5.1

20元自助餐 菜单

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10日 星期二	红烧大排	60g上浆里脊大排1块		146.6	7.5	11.3	0
	目鱼炒咸菜	鱿鱼条100g 咸菜15g 红椒5g		112.1	17.7	4.1	4.3
	香酥鸡米花	鸡米花60g		129.8	6.7	6.8	0
	芹菜肉丝	芹菜80g 上浆肉丝8g		46.4	2	3.3	1.6
	卷心菜	时蔬60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	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
	锦绣炒饭	盐水方腿5g; 粟米10g 胡萝卜5g; 鸡蛋25g 米饭75g;		171.4	6	6.5	0.9
	菌菇蛋花汤	鲜香菇10g 海鲜菇10g 鸡蛋5g		12.4	1	0.6	0.2
	酸奶	伊利酸奶1盒		70	3.2	1.9	1

20元自助餐 菜单

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11日 星期三	百叶结烧肉	百叶结30g 调理五花肉30g 调理后腿肉30g		255.4	15.9	18.9	0
	酥香鱼饼	鱼饼60g		170.2	17.2	11.4	0
	盐焗鸭翅中	鸭翅中120g 盐焗鸡粉5g		149.4	13.6	6.2	0
	大蛋饺	大蛋饺1只		74.3	1.9	3.9	0
	五香素鸡	素鸡片50g		136.4	8.3	9.3	0
	大白菜	时蔬60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	千味兔兔包	千味兔兔包1只		69.3	1.9	0	0
	三丝炒米线	绿豆芽30g;上浆鸡丝10g 胡萝卜10g;干米粉50g		229.4	7.1	4.3	2.1
	酸辣汤	笋丝5g;鸡蛋5g 老豆腐25g;上浆肉丝5g		55.4	7.6	0.9	0
	香蕉	香蕉(只)1只		120.4	1.5	0.3	6.9

20元自助餐 菜单

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12日 星期四	锅包肉	锅包肉60g		163.1	6.2	7.6	0
	泰汁大虾	基围虾45g 泰式甜辣酱4g 番茄酱2g		86.5	5	6.4	0
	栗子烧鸡	速冻板栗20g 鸡边腿80g		166.4	11.1	8.3	0
	木耳炒蛋	鸡蛋60g 黑木耳0.2g		100.5	6.9	7.5	0
	百叶包肉	40g荠菜百叶包1只		67.4	10.4	2.4	0
	生菜	时蔬60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	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
	糖醋藕夹	藕夹1块		47	1.2	0.2	19
	罗宋汤	红肠5g;番茄15g 卷心菜15g;土豆15g 洋葱3g;番茄酱5g		37.2	1.6	1.4	9.4
	酸奶	伊利酸奶1盒		70	3.2	1.9	1

20元自助餐 菜单

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13日 星期五	红烩牛肉	牛前肉70g;土豆30g 番茄10g;洋葱10g 番茄酱10g;		152.5	14.8	4.4	6
	黄金鱼排	80g鱼排1块		181.3	8.1	7.9	0
	番茄炒蛋	番茄90g 鸡蛋30g 番茄酱5g		81.9	4.4	5.4	12.2
	面筋塞肉	35g油面筋塞肉1只		97	7	6.8	0.7
	菠菜	时蔬60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	黑米味猫爪糕	黑米味猫爪糕1只		121.2	1.3	5	0
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	黑椒鸡丝炒饭	甜椒20g;胡萝卜10g 洋葱20g;上浆鸡丝3g 米饭75g;		103.8	3.1	0.4	23.6
	香菇肉丝蛋汤	鲜香菇10g 上浆肉丝5g 鸡蛋5g		16.3	1.8	0.8	0.1
	生梨	生梨(只)1只		83.6	0.5	0.2	8.2

20元自助餐 菜单

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14日 星期六	青椒松板肉	炭烧猪颈肉50g 洋葱15g 青椒15g		119.8	9.2	8.7	17.1
	扇贝烩面筋	扇贝肉25g;鱼面筋30g 胡萝卜10g;黑木耳0.2g		150.8	10.4	5.9	0.9
	辣子鸡块	鸡边腿100g 无衣花生5g		192.2	14	14.4	0.1
	黄瓜炒蛋	黄瓜70g 鸡蛋30g		74.8	3.9	5.4	5.8
	甜椒素肠肉片	素肠60g 上浆肉片8g 甜椒10g		122.5	15.8	3.2	10.7
	青菜	时蔬60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	四喜福糕	四喜福糕1块		118.5	1.2	5	0
	三丝炒意面	绿豆芽50g;上浆鸡丝3g 胡萝卜10g;意大利面150g		577.9	19.5	4.3	2.9
	紫菜鱼丸汤	干裙带菜1g 葱花鱼丸10g		55	1.6	0.5	0
	酸奶	伊利酸奶1盒		70	3.2	1.9	1