

20元自助餐晚餐 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23日 星期一	红烧大排	60g上浆里脊大排1块		146.6	1.9	11.3	0
	苏式酱油虾	基围虾45g		45.9	4.6	1.6	0.0
	红烧鸡翅	鸡根120g		169.1	17.9	9.4	0.0
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜80g; 粉丝10g胡萝卜10g; 肉糜5g		85	2.2	3.1	28.4
	青菜	青菜60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	玉米味米糕	玉米味米糕1只		65.4	0.8	0.0	0
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	奥尔良炒饭	糖水菠萝10g; 青甜椒10g红甜椒10g; 上浆鸡丁10g鸡蛋15g; 米饭75g		163.3	6.3	5.6	19.3
	番茄蛋汤	鸡蛋5g番茄25g		10.9	0.8	0.6	3.4
	酸奶	伊利酸奶1盒		70	3.2	3.6	1

20元自助餐晚餐 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24日 星期二	香菠溜酥肉	小酥肉50g糖水菠萝10g		199.8	4.5	15.3	0
	水煮黑鱼片	免浆黑鱼片50g; 黄豆芽10g毛茛笋20g; 山芋粉条5g		82.6	5.2	4.5	1.3
	土豆鸭块	鸭边腿100g土豆40g		193.7	11.5	13.5	5.3
	海鲜菇炒肉丝	海鲜菇60g; 上浆肉丝10g甜椒5g; 胡萝卜5g		57	3.5	3.5	6.4
	白菜	白菜60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	千味红枣玉米花卷	千味红枣玉米花卷1只		91.0	1.6	4.3	0
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	咸肉菜饭	咸腿肉5g青菜60g米饭75g		149.9	3.6	6.2	36.1
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g; 鸡蛋5g鲜蘑菇3g; 鲜香菇5g		54.8	1.9	0.6	0.1
	香梨	香梨(只) 1只		84	0.5	0.2	8

20元自助餐晚餐 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25日 星期三	扬州狮子头	40g肉圆1只		86.6	7.8	6.2	0
	黄金鱼排	80g鱼排1块		181.3	8.1	7.9	0.0
	酱烧鸭翅中	鸭翅中120g		156.8	13.3	7.9	0.0
	咖喱培根土豆	土豆90g洋葱10g培根8g		110	4.1	3.4	12.6
	黄瓜肉片	黄瓜80g 上浆肉片8g		47.6	2.2	3.3	6.6
	生菜	生菜60g		25.7	0.8	2.2	36
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	三丝炒河粉	绿豆芽50g; 上浆鸡丝3g胡萝 卜10g;河粉150g		577.9	19.5	4.3	2.9
	榨菜肉丝蛋汤	榨菜丝10g上浆肉丝5g鸡蛋5g		18.2	1.8	0.9	0.2
	橙子	橙子 (只) 1只		71	1.2	0.3	49

20元自助餐晚餐 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26日 星期四	咸肉蒸百叶	咸腿肉50g厚百叶30g		273.6	15.6	22.8	0
	彩椒土豆虾仁	虾仁50g土豆25g甜椒10g		137.2	10.8	3.3	10.7
	黄瓜炒蛋	黄瓜70g鸡蛋30g		74.8	3.9	5.4	5.8
	果仁辣酱	上浆肉丁8g; 土豆70g无衣花生5g; 五香干10g		133	6.1	6.3	9.3
	芹菜肉丝	芹菜40g肉丝20g		25.7	0.8	2.2	36.1
	奶黄包	奶黄包1只		107.5	1.7	4.5	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15g		290.8	9.6	4.5	1.8
	玉米猪骨汤	玉米棒30g汤骨15g		41.6	2.2	1.9	2.2
	酸奶	伊利酸奶1盒		70	3.2	1.9	1