

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)
10月8日 星期二	红烧大排	80g上浆大排1块		222.2	11.7	19.1	0
	葱姜炒虾	基围虾45g		53.9	4.9	3.4	0
	鸡肉汉堡	川芹腿排80g汉堡胚20g		126.0	7.9	16.3	0
	青菜	青菜60g		25.7	0.8	2.2	36
	干锅包菜	调理五花肉10g卷心菜80g 甜椒20g		70	2.3	5.1	48.8
	蒸饺	蒸饺1只		40.8	1.4	0.3	0
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	肉糜酱香炒饭	肉糜5g洋葱10g米饭75g		134.8	3	4.6	0.7
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g鸡蛋5g 粟米10g		61.9	2.2	0.6	0.5
	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)
10月9日 星期三	宫保肉丁	上浆肉丁50g土豆30g 无衣花生5g		166	11.8	9.2	4.1
	香肠炒蛋	广式香肠10g鸡蛋72g		157.8	10	12.1	0
	红烧鸡翅	鸡翅100g		178.8	13.1	10.9	0
	卷心菜粉丝	卷心菜80g;粉丝10g胡萝卜 10g;		84.7	2.2	3.1	28.4
	甜椒藕片肉片	甜椒20g 速冻藕片60g 上浆肉片8g		80.2	2.9	3.6	34.3
	玉米味米糕	玉米味米糕1只		65.4	0.8	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
	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)
10月10 日 星期四	糖醋小排	小排块60g		177.3	7.5	14.3	0
	黄金鱼排	80g鱼排1块		181.3	8.1	7.9	0
	土豆鸭块	鸭边腿100g土豆40g		193.7	11.5	13.5	5.3
	烂糊肉丝	白菜60g;上浆肉丝10g胡萝卜 5g		57	3.5	3.5	6.4
	生菜	生菜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	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		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)
10月11 日 星期五	扬州狮子头	40g肉圆1只		86.6	7.8	6.2	0
	油爆大虾	基围虾45g		57.9	4.9	3.4	0
	烤肠	农家经典烤肠		156.8	13.3	7.9	0
	咖喱培根土豆	土豆90g洋葱10g培根8g		110.4	4.1	3.4	12.6
	青菜	青菜60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	黄瓜炒蛋	黄瓜70g鸡蛋30g		74.8	3.9	5	6
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	三丝炒面	绿豆芽50g;上浆鸡丝3g 胡萝卜10g;细面150g, 卷心菜20g		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
	酸奶	伊利酸奶1盒		70	3.2	1.9	1