

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29日 星期三	红烩农家烤肠	农家经典烤肠50g		201.0	7.4	12.6	7
	彩椒牛肉条	黑椒牛肉条50g, 青甜椒10g, 洋葱10g		90.3	11.5	3.5	29
	留香鸭	留香鸭100g		216.5	10.5	19.4	0
	五香素鸡	素鸡片50g		136.4	8.3	9.3	0.0
	青菜	青菜60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	虾皮冬瓜	冬瓜80g, 虾皮1g		31.7	0.5	3	10
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	锦绣炒饭	盐水方腿5g 鸡蛋25g 粟米10g胡萝卜5g 米饭75g		171.4	6	6.5	1
	菌菇蛋花汤	鲜香菇10g海鲜菇 10g鸡蛋5g		12.4	1.0	0.6	0.2
	酸奶	伊利酸奶1盒		70.0	3.2	1.9	1.0

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30日 星期四	农家烤肠	农家经典烤肠50g		201.0	7.4	12.6	7
	椒盐大虾	基围虾45g		80.6	5	6.4	0
	芹菜肉丝	芹菜80g上浆肉丝8g		46.4	2.0	3.3	2
	咖喱土豆鸡块	土豆80g咖喱粉0.5g鸡边腿100g		81.5	2.0	2.2	36
	卷心菜	卷心菜60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	肉糜蒸蛋	肉糜30g鸡蛋60g		117.6	12.7	6.9	0
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	三丝炒面	盐水方腿15g 鸡蛋30g 米饭75g		229.4	7.1	4.3	3
	小排玉米汤	小排15g玉米棒30g		41.6	2.2	1.9	2
	橙子	橙子 (只) 1只		70	3.2	1.9	1