

20元自助餐晚餐 菜单

日期	晚餐	原料	人数	能量 ( kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	维生素C (mg)
9月29日 星期一	咸菜目鱼	鱿鱼条100g咸菜 15g, 红椒5g		112.1	17.7	4.1	4
	椒盐大排	60g上浆里脊大排1块		146.6	7.5	11.3	0
	蒜蓉扇贝粉丝	扇贝肉65g 粉丝6g 大蒜头3g		152.7	20.8	3.1	0.2
	肉糜豆腐	肉糜5g 豆腐60g		98.9	8.1	4.9	0.0
	卷心菜	卷心菜60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	蒸饺	蒸饺1只		40.8	1.4	0	0
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	酱油炒饭	肉糜5g洋葱10g米 饭75g		134.8	3	4.6	0.7
	白菜肉圆汤	白菜20g肉圆15g		55	1.6	0.5	0
	橙子	橙子 (只) 1只		70	3.2	1.9	1