

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14 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
	酱烧鸭根	酱烧鸭根2只		86.2	11.5	4.3	0
	川芹腿排	川芹腿排110g		147	12.2	7.5	0
	西葫芦	西葫芦70g		74.2	3.8	5.3	3.1
	肉末豆腐	肉糜5g豆腐90g		50.6	1.9	3.1	4.2
	卷心菜	卷心菜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
	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15 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
	五香素鸡	素鸡片50g		136.4	8.3	9.3	0
	生菜	生菜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
	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16 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
	肉糜蒸蛋	肉糜20g鸡蛋90g		149.4	13.6	6.2	0
	芹菜肉丝	芹菜80g 上浆肉丝8g		46.4	2	3.3	1.6
	青菜	青菜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
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	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
	梨	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17 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
	土豆泥	土豆泥90g		67.4	10.4	2.4	0
	大白菜	大白菜60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	刀切	刀切36g		185	2.8	12.8	0
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	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
	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
	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18 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
	黑椒鸭片	上浆鸭片80g甜椒7g		86.4	12.1	2.2	7.5
	番茄炒蛋	番茄90g鸡蛋30g番茄酱5g		81.9	4.4	5.4	12.2
	生菜	生菜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
	酸奶	伊利酸奶(盒)1盒		70	3.2	1.9	1