

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)
10月21日 星期一	糖醋排条	大排排条60g		177.3	7.5	14.3	0
	剁椒巴沙鱼	带皮带骨巴沙鱼80g 剁椒3g		84.8	11.3	4.3	0
	红烧翅根	鸡翅根100g		216.5	10.5	19.4	0
	家常豆腐	卷心菜40g;油方30g 上浆肉片8g; 黑木 耳0.2g		118.1	7.2	8.5	13.8
	白菜	白菜60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	卡通包	千味卡通包1只		106.8	1.9	4	0
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	印尼炒饭	盐水方腿15g 鸡蛋30g 印尼桑巴酱3g		98.9	6	7.5	0
	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22日 星期二	红烧肉圆	65g肉圆1只		136.1	12.7	8.1	0
	骨肉相连	骨肉相连2串		180.5	8	15.8	0
	五香茶叶蛋	鸡蛋60g		104.1	6.8	7.3	0
	肉糜粉丝	肉糜5g 山芋粉条20g		98.9	1.1	2.9	0
	青菜	青菜60g		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
	扬州炒饭	盐水方腿15g 鸡蛋30g 米饭75g		176.3	7.8	7.2	0
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g鸡蛋5g		48.2	0.8	0.4	0
	酸奶	伊利酸奶1盒		70	3.2	1.9	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23日 星期三	目鱼烤肉	鱿鱼条60g 调理五花肉40g		192.5	14.7	13.2	0
	五星虾饼	虾饼60g		172.7	12.5	6.4	0
	盐水鸭翅根	鸭根110g		107.6	12.2	4.5	0
	肉糜蒸蛋	鸡蛋60g 肉糜20g		100.5	6.9	7.5	0
	生菜	生菜60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	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
	甜椒鸡丝意面	甜椒10g;卷心菜35g 上浆鸡丝20g;洋葱 20g意大利面55g;		233.7	12.2	0.7	24.1
	冬瓜扁尖汤	冬瓜40g扁尖5g		22	1.3	0.4	5.1
	香梨	香梨1只		70	3.2	1.9	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24日 星期四	黑椒牛肉饼	牛肉饼1块		224.1	8.8	21.3	0
	川香鸡柳	川香鸡柳2串		147.7	19.7	7.5	0
	虾仁炒蛋	虾仁50g鸡蛋30g		74.8	3.9	5.4	5.8
	三鲜鱼面筋	鱼面筋20g;黑木耳0.2g胡萝卜 5g; 大白菜90g		95.9	2.9	4.7	30.5
	生菜	时蔬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
	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
	冬瓜扁尖汤	冬瓜40g扁尖5g		22	1.3	0.4	5.1
	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25日 星期五	鹌鹑蛋烧肉	鹌鹑蛋40g 五丰冷鲜带皮带骨方肉		207.2	9.6	14.2	5.3
	肉糜豆腐	肉糜5g 豆腐60g		216.5	14.8	16.4	0
	宫保鸡丁	无衣花生30g, 上浆鸡丁20g		100.7	9.7	2.6	0.2
	土豆泥	土豆50g		98.9	7.4	4.9	0.0
	烤肠	农家经典烤肠60g		89.7	3.5	3.8	3.2
	青菜	青菜60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	米饭	米饭100g		127.6	2.9	0.3	0
	肉糜酱香炒饭	肉糜5, 洋葱20, 米饭70		233.7	12.2	0.7	24.1
	小排玉米汤	小排块20g, 玉米20g		48.2	0.8	0.4	0
	橙子	橙子 (只) 1只		71	1.2	0.3	49