

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	合川肉片	上浆肉片50g马蹄片10g 毛茛笋20g		110.3	10.1	7	1.5
	蒜茸粉丝蒸扇贝	扇贝肉65g 粉丝6g 大蒜头3g		152.7	20.8	3.1	0.2
	菠萝鸭片	上浆鸭片30g; 青甜椒 5g洋葱5g; 糖水菠萝 20g		216.5	4.7	19.4	5.7
	甜椒干丝肉丝	甜椒20g 厚百叶50g 上浆肉丝8g		170	14.1	11.2	21.3
	卷心菜	卷心菜60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	笑脸薯饼	笑脸薯饼60g		178.1	1.4	13.7	0
	米饭	米饭100g		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;米粉50g		229.4	7.1	4.3	2.1
	番茄蛋汤	鸡蛋5g番茄25g		10.9	0.8	0.6	3.4
	香梨	香梨1只		70	3.2	1.9	1

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22日 星期二	虾仁炒蛋	虾仁30g鸡蛋60g		117.6	12.7	6.9	0
	椰香咖喱牛肉	牛前肉70g;土豆40g洋葱10g;咖喱粉0.5g椰浆4g;		143.8	14.7	5.2	6
	红烧鸡块	鸡边腿100g		149.7	12.7	9.2	0
	炒黄瓜	黄瓜80g		47.6	2.2	3.3	6.6
	花菜香菇	花菜30g, 香菇30g		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
	三丝炒意面	绿豆芽50g; 上浆鸡丝3g 胡萝卜10g;意大利面150g		577.9	19.5	4.3	2.9
	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
	苹果	苹果(只) 1只		90.1	0.7	0.3	5.1

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23日 星期三	红烧大排	60g上浆里脊大排1块		146.6	1.9	11.3	0
	苏式酱油虾	基围虾45g		45.9	4.6	1.6	0.0
	红烧鸡翅	鸡根120g		169.1	17.9	9.4	0.0
	肉糜卷心菜粉丝	卷心菜80g;粉丝10g胡萝卜10g;肉糜5g		85	2.2	3.1	28.4
	青菜	青菜60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	玉米味米糕	玉米味米糕1只		65.4	0.8	0.0	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
	酸奶	伊利酸奶1盒		70	3.2	3.6	1

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24日 星期四	香菠溜酥肉	小酥肉50g糖水菠萝10g		199.8	4.5	15.3	0
	糟卤巴沙鱼片	免浆鱼片80g		82.6	5.2	4.5	1.3
	肉糜豆腐	肉糜5g豆腐20g		193.7	11.5	13.5	5.3
	海鲜菇炒肉丝	海鲜菇60g; 上浆肉丝10g甜椒5g; 胡萝卜5g		57	3.5	3.5	6.4
	白菜	白菜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		91.0	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		84	0.5	0.2	8