

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)
9月9日 星期一	红烧肉圆	10g肉圆80g		159.4	15.7	9.3	0
	酱爆鱿鱼卷	鱿鱼脆脆卷60g洋葱20g		81.3	10.6	3.5	1.4
	酥香雪花鸡柳	雪花鸡柳50g		112.3	12.3	7	0
	黄瓜炒蛋	黄瓜70g鸡蛋30g		74.8	3.9	5.4	5.8
	果仁辣酱	上浆肉丁8g;土豆70g 无衣花生5g;五香干10g		133	6.1	6.3	9.3
	炒鸡毛菜	鸡毛菜80g		38.2	2.2	2.2	19.2
	奶黄包	奶黄包1只		107.5	1.7	4.5	0
	越南炒饭	洋葱25g 盐水方腿5g 米饭75g		138.6	3	4.5	1.8
	橙子	橙子 (只) 1只		71	1.2	0.3	48.8

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)
9月10日 星期二	黑椒猪柳	黑椒猪柳50g洋葱30g		125.2	10.1	7	2.3
	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
	红烧鸡块	鸡边腿100g		149.7	12.7	9.2	0
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐50g;洋葱10g黑木耳0.2g;甜椒10g		127.6	6.9	9.1	11.9
	炒菠菜	菠菜80g		42.9	1.9	2.2	22.8
	翡翠银芽	甜椒20g 绿豆芽80g		38.7	1.5	2.1	24.5
	蒸饺	蒸饺1只		40.8	1.4	0.3	0
	肉糜海带汤	肉糜5g 腌渍海带丝8g		15.7	1.1	0.5	0
	香蕉	香蕉(只) 1只		120.4	1.5	0.3	6.9

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)
9月11日 星期三	锅包肉	锅包肉60g		163.1	6.2	7.6	0
	水晶虾仁	虾仁50g粟米35g		161.1	11.8	3.9	1.8
	芹菜目鱼	芹菜90g 鱿鱼条45g		69.9	8.2	3	1.8
	香干鸭块	五香干20g鸭边腿100g		233	13.7	18	0
	烂糊肉丝	大白菜110g; 肉丝8g鲜香菇5g; 胡萝卜5g		58.5	3.4	3.3	37.2
	蒸玉米棒	玉米棒50g		25.8	0.9	0.3	3.7
	肉糜酱香炒饭	肉糜5g洋葱10g米饭75g		134.8	3	4.6	0.7
	黄豆小排汤	黄豆5g 小排块15g		51.6	3.5	3.4	0
	酸奶	伊利酸奶1盒		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)
9月12日 星期四	俄罗斯大肉串	俄罗斯大肉串1串		54.3	0.1	6.1	0
	红烧鸡翅	鸡翅100g		178.8	13.1	10.9	0
	沙茶鸭片	上浆鸭片80g笋片20g黑木耳1g		110.3	12.5	2.4	0.2
	腐竹包菜炒肉片	卷心菜100g腐竹5g肉片8g		79.5	5.1	4.4	34.4
	炒菠菜	菠菜80g		42.9	1.9	2.2	22.8
	葱油南瓜	长南瓜80g		36.2	0.5	2.1	5.4
	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
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉10g粉丝3g咖喱粉0.5g		23.9	2	0.4	0
	圣女果	樱桃番茄100g		25	1	0.2	33

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)
9月13日 星期五	孜然肉片	上浆肉片50g;芹菜10g洋葱15g;红甜椒5g		110.2	10	7	5.7
	五星虾饼	虾饼60g		172.7	12.5	6.4	0
	南乳鸭腿	鸭腿160g南乳汁6g		284.7	17.6	23.5	0
	西葫芦炒蛋	西葫芦70g鸡蛋30g		74.2	3.8	5.3	3.1
	炒生菜	生菜80g		32	1.2	2.3	0
	葱油花菜	鲜花菜80g		36.1	1.1	2.1	21
	咸肉菜饭	咸腿肉5g青菜60g米饭75g		149.9	3.6	6.2	36.1
	萝卜鸡汤	白萝卜30g鸡边腿10g		16.7	1.5	0.8	4.5
	橙子	橙子(只)1只		71	1.2	0.3	48.8

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)
9月14日 星期六	川味回锅肉	调理五花肉50g卷心菜40g甜椒10g		175.1	6	15.2	24.4
	葱姜炒虾	基围虾45g		53.9	4.9	3.4	0
	海鲜汉堡排	80g海鲜汉堡1块		216.5	14.8	16.4	0
	番茄炒蛋	番茄90g鸡蛋30g番茄酱5g		81.9	4.4	5.4	12.2
	三鲜肉皮	干肉皮10g;大白菜110g鲜香菇10g;盐水方腿8g		113.6	8.5	7.2	36.8
	炒油麦菜	油麦菜80g		30.7	0.7	2.3	1.3
	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
	萝卜肉圆汤	白萝卜20g 10g肉圆10g		58	2.1	0.8	3
	酸奶	伊利酸奶1盒		70	3.2	1.9	1