

## 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