

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8日 星期二	鹌鹑蛋烧肉	调理五花肉30g调理后腿肉30g 鹌鹑蛋20g		206.6	10.9	16.3	0
	生菜	生菜60g		25.7	0.8	2.2	36
	黄金鸡块	黄金鸡块2块		139.8	5.1	9.8	0
	番茄炒蛋	番茄90g鸡蛋30g番茄酱5g		81.9	4.4	5.4	12.2
	翡翠银芽肉丝	甜椒20g 绿豆芽70g 上浆肉丝8g		50.2	3	3.2	24.1
	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
	上海蛋炒饭	粟米10g;鸡蛋30g胡萝卜5g;米 饭75g		170.4	5.8	6.6	0.9
	白菜鱼丸汤	白菜10g葱花鱼丸10g		55	1.6	0.5	0
	酸奶	伊利酸奶1盒		70	3	2	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9日 星期三	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
	炸鱼饼	鱼饼60g		170.2	17.2	11.4	0.0
	白菜炒木耳	白菜60g木耳0.2g		25.7	0.8	2.2	36
	黄瓜炒蛋	黄瓜70g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
	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
	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
	香梨	香梨(只)1只		84	0.5	0.2	8

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10 日 星期四	香炸猪排	80g炸猪排1块		222.2	11.7	19.1	0
	土豆玉米虾仁	虾仁50g 土豆25g玉米10g		137.2	10.8	3.3	10.7
	重庆小炒鸡	鸡边腿80g;青椒10g红椒10g; 大蒜头3g豆豉3g;		130.6	11.2	8.1	19.5
	双菇面筋炒肉片	上浆肉片8g;油面筋1g鲜香菇 30g;鲜蘑菇30g		55.6	3.3	3.5	0.9
	糖醋藕饼	藕夹1块		47.0	1.2	0.2	19.0
	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
	紫菜蛋花汤	干裙带菜1g鸡蛋5g		48.2	0.8	0.4	0
	香蕉	香蕉(只)1只		120	2	0	7

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11 日 星期五	蜜汁叉烧	叉烧肉60g		116.6	11.8	7.7	0
	香酥鱼米花	香酥鱼米花50g		150.7	14.3	10.5	0
	盐水鸭	鸭边腿100g		163.2	10.5	13.4	0
	肉糜炖蛋	鸡蛋55g肉糜10g		80.2	7.4	4.9	0
	卷心菜	卷心菜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
	咖喱鸡丁炒饭	胡萝卜5g;西芹20g 洋葱20g;上浆鸡丁20g 咖喱粉0.5g;米饭75g		124.3	7.3	0.7	2.6
	萝卜小排汤	白萝卜30g小排块15g		35.7	2	2.7	4.5
	苹果	苹果(只)1只		83.6	1	0.2	8.2

