

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14 日 星期一	红烧小肉圆	10g肉圆80g		159.4	15.7	9.3	0
	蝴蝶面包虾	蝴蝶面包虾2只		165.6	6.2	6.9	0
	香菇蒸鸡块	干香菇1g 鸡边腿100g		110.5	12.8	6.2	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
	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
	玉米猪骨汤	玉米棒30g汤骨15g		41.6	2.2	1.9	2.2
	橙子	橙子(只)1只		71	1.2	0.3	49

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15 日 星期二	鱼香肉丝	上浆肉丝70g笋丝20g		157.9	14.9	8.5	0.2
	奶香霸王鱼条	阿拉斯加鳕鱼条50g		108.3	6.8	6	0
	椰香咖喱鸡	鸡边腿80g;土豆60g洋葱5g;胡萝卜10g咖喱粉0.5g;椰浆4g		175.8	11.9	8.9	9.1
	五香茶叶蛋	鸡蛋60g		104.1	6.8	7.3	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
	大白菜	大白菜60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	玉米棒	玉米棒一块		40.8	1.4	0.3	0
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	肉糜海带汤	肉糜5g 腌渍海带丝8g		15.7	1.1	0.5	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16 日星期三	孜然肉片	上浆肉片50g;芹菜10g洋葱15g; 红甜椒5g		110.2	1.0	7	5.7
	水晶虾仁	虾仁50g粟米35g		161.1	11.8	3.9	1.8
	茄汁鸡柳	上浆鸡柳60g;番茄酱10g番茄 10g;洋葱5g 青椒5g;		125.9	15.4	4.2	7
	香葱炖蛋	鸡蛋65g		80.2	7.4	4.9	0
	茭白肉丝	甜椒10g 茭白50g 上浆肉丝8g		54.8	2.3	3.2	10.7
	油麦菜	油麦菜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
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	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
	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17 日星期四	豆豉蒸小排	小排块80g豆豉2g		192.2	10.1	14.6	0
	炸薯饼	薯饼45g		80.6	4.9	6.4	0
	酱烧鸭块	鸭边腿100g		202.6	10.5	16.4	0
	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
	卷心菜	卷心菜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	1.6	4.3	0
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	三丝炒面	甜椒10g;卷心菜35g 上浆鸡丝 20g;洋葱20g油面55g;		233.7	12.2	0.7	24.1
	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
	梨	梨(只)1只		83.6	0.5	0.2	8.2