

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)
11月18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
	红烧鱼丸	鱼丸60g		152.7	20.8	3.1	0.2
	香肠炒蛋	广式香肠30g, 鸡蛋40g		59.9	13.3	8.8	0.0
	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
	玉米棒	玉米棒1块		178.1	1.4	13.7	0
	米饭	米饭100g		127.6	2.9	0.3	0
	三丝炒米粉	绿豆芽30g; 上浆鸡丝 10g胡萝卜10g;米粉50g		229.4	7.1	4.3	2.1
	紫菜蛋汤	鸡蛋20g干裙带菜5g		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)
11月19日 星期二	肉糜蒸蛋	肉糜10g鸡蛋50g		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
	番茄炒蛋	番茄30g, 鸡蛋20g		149.7	12.7	9.2	0
	卤汁五香干	五香干一块		47.6	2.2	3.3	6.6
	鸡毛菜	鸡毛菜60g		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
	咖喱鸡肉粉丝汤	鸡肉20g, 粉丝10g, 咖喱粉		54.8	1.9	0.6	0.0
	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)
11月20日 星期三	红烧大排	60g上浆里脊大排1块		146.6	1.9	11.3	0
	泰汁大虾	基围虾45g		45.9	4.6	1.6	0.0
	干锅花菜	鸡根120g		169.1	17.9	9.4	0.0
	肉糜粉丝	粉丝10g胡萝卜10g;肉糜5g		85	2.2	3.1	28.4
	油麦菜	油麦菜60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	兔兔包	兔兔包1只		65.4	0.8	0.0	0
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	韩式年糕	肉糜5g, 洋葱10g, 年糕70g		66.3	3.3	0.6	0.0
	番茄蛋汤	鸡蛋5g番茄25g		10.9	0.8	0.6	3.4
	桔子	桔子1只		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)
11月21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
	水煮黑鱼片	免浆黑鱼片50g; 黄豆芽10g 毛茛笋20g; 山芋粉条5g		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
	玉米味米糕	玉米味米糕1只		91.0	1.6	4.3	0
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	三丝炒面	绿豆芽10g, 卷心菜5g, 油面 70g, 鸡丝10g		149.9	3.6	6.2	36.1
	酸辣汤	笋丝5g, 鸡蛋10g, 内酯豆腐 5g, 肉丝10g		54.8	1.9	0.6	0.1
	酸奶	伊利酸奶1盒		70	3.2	1.9	1