

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 星期一	糖醋排条	大排排条60g		177.3	7.5	14.3	0
	四喜烤麸	黑木耳5g, 烤麸20g, 香菇10g		84.8	11.3	4.3	0
	香酥鸭块	鸭边腿100g		216.5	10.5	19.4	0
	麻婆豆腐	豆腐60g		211.0	5.0	1.9	0.0
	白菜	白菜60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	卡通包	千味卡通包1只		106.8	1.9	4	0
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	印尼炒饭	盐水方腿15g 鸡蛋30g 印尼桑巴酱3g		98.9	6	7.5	0
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g 鸡蛋5g 粟米10g		61.9	2.2	0.6	0.5
	香蕉	香蕉(只) 1只		120.4	1.5	0.3	6.9

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)
11月19日 星期二	红烧肉圆	65g肉圆1只		136.1	12.7	8.1	0
	骨肉相连	骨肉相连2串		180.5	8	15.8	0
	红烧鸡块	鸡边腿100g		104.1	6.8	7.3	0
	肉糜粉丝	肉糜5g 山芋粉条20g		98.9	1.1	2.9	0
	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
	咸肉菜饭	咸腿肉15g 青菜30g 米饭75g		176.3	7.8	7.2	0
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋5g, 香菇10g , 蘑菇10g		48.2	0.8	0.4	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)
11月20日 星期三	南乳肉	五丰热气带皮带骨方肉60g, 南乳汁		192.5	14.7	13.2	0
	黄金鱼饼	鱼饼60g		172.7	12.5	6.4	0
	甜椒茭白肉片	甜椒10g, 茭白10g, 肉片20g		107.6	12.2	4.5	0
	盐水鸭翅根	鸭翅根100g		100.5	6.9	7.5	0
	生菜	生菜60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	奶香刀切	奶香刀切1只		40.8	1.4	0.3	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		233.7	12.2	0.7	24.1
	冬瓜虾皮汤	冬瓜60g, 虾皮20g		22	2.2	0.4	18.0
	香梨	香梨1只		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)
11月21日 星期四	黑椒牛肉饼	牛肉饼1块		224.1	8.8	21.3	0
	菠萝咕咾肉	川香鸡柳2串		147.7	19.7	7.5	0
	虾仁炒蛋	虾仁50g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
	空心菜	空心菜60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	山芋	山芋1只		40.8	1.4	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
	萝卜鸡汤	萝卜40g鸡块20g		22	1.3	0.4	5.1
	香蕉	香蕉(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)
11月22日 星期五	土豆烧肉	土豆40g 五丰冷鲜带皮带骨方肉		207.2	9.6	14.2	5.3
	鸡肉卷	鸡肉卷一个		108.5	10.1	13.1	0
	木耳炒肉丝	木耳30g, 上浆肉丝20g		100.7	9.7	2.6	0.2
	青椒银芽	青椒20g, 豆芽30g		98.9	1.6	4.8	8.0
	蒸饺	蒸饺1只		89.7	3.5	3.8	3.2
	菠菜	菠菜60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	米饭	米饭100g		127.6	2.9	0.3	0
	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		233.7	12.2	0.7	24.1
	小排玉米汤	小排块20g, 玉米20g		48.2	0.8	0.4	0
	橙子	橙子(只) 1只		71	1.2	0.3	49