

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)
12月2 日 星期一	红烧大排	80g上浆大排1块		222.2	11.7	19.1	0
	葱姜炒虾	基围虾45g		53.9	4.9	3.4	0
	香酥鱼饼	鱼饼80g		126.0	7.9	16.3	0
	青菜	青菜60g		25.7	0.8	2.2	36
	干锅包菜	调理五花肉10g卷心菜80g 甜椒20g		70	2.3	5.1	48.8
	蒸饺	蒸饺1只		40.8	1.4	0.3	0
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	意大利肉酱面	肉糜5g;胡萝卜10g西芹5g;洋 葱10g 意大利面65g;番茄酱13g		290.8	9.6	4.5	1.8
	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)
12月3 日 星期二	宫保肉丁	上浆肉丁50g土豆30g 无衣花生5g		166	11.8	9.2	4.1
	香肠炒蛋	广式香肠10g鸡蛋72g		157.8	10	12.1	0
	果木烤鸭胸	果木烤鸭胸100g		178.8	13.1	10.9	0
	卷心菜	卷心菜60g		25.7	0.8	2.2	36
	甜椒藕片肉片	甜椒20g 速冻藕片60g 上浆肉片8g		80.2	2.9	3.6	34.3
	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
	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
	番茄蛋汤	鸡蛋5g番茄25g		10.9	0.8	0.6	3.4
	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)
12月4日 星期三	糖醋小排	小排块60g		177.3	7.5	14.3	0
	番茄炒蛋	番茄60g, 鸡蛋20g		181.3	8.1	7.9	7
	土豆鸭块	鸭边腿100g土豆40g		193.7	11.5	13.5	5.3
	烂糊肉丝	白菜60g;上浆肉丝10g胡萝卜5g		57	3.5	3.5	6.4
	生菜	生菜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
	咸肉菜饭	咸腿肉5g青菜60g米饭75g		149.9	3.6	6.2	36.1
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g;鸡蛋5g 鲜蘑菇3g;鲜香菇5g		54.8	1.9	0.6	0.1
	香梨	香梨(只)1只		83.6	0.5	0.2	8.2

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)
12月5日 星期四	扬州狮子头	40g肉圆1只		86.6	7.8	6.2	0
	油爆大虾	基围虾45g		57.9	4.9	3.4	0
	烤肠	农家经典烤肠1根		156.8	13.3	7.9	0
	咖喱培根土豆	土豆90g洋葱10g培根8g		110.4	4.1	3.4	12.6
	青菜	青菜60g		25.7	0.8	2.2	36.1
	黄瓜炒蛋	黄瓜70g鸡蛋30g		74.8	3.9	5	6
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	三丝炒面	绿豆芽50g;上浆鸡丝3g 胡萝卜10g;细面150g, 卷心菜20g		577.9	19.5	4.3	2.9
	榨菜肉丝蛋汤	榨菜丝10g上浆肉丝5g鸡蛋5g		18.2	1.8	0.9	0.2
	酸奶	伊利酸奶1盒		70	3.2	1.9	1