

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	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
	卷心菜	卷心菜60g		25.7	0.8	2.2	36
	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
	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
	奶黄包	奶黄包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)
12月3 日 星期二	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
	肉糜粉丝	肉糜20g, 粉丝40g		170.2	17.2	11.4	0.0
	大江汉堡	大江汉堡一个		107.6	11.7	12.3	0
	黄瓜炒蛋	黄瓜70g鸡蛋30g		74.8	3.9	5.4	5.8
	大白菜	大白菜60g		25.7	0.8	2.2	36
	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
	桔子	桔子(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)
12月14 日 星期三	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
	鱼香肉丝	肉丝30g, 黑木耳10g, 笋丝10g, 甜椒10g		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
	鸡毛菜	鸡毛菜60g		25.7	0.8	2.2	36
	米饭	米饭110g		127.6	2.9	0.3	0
	白菜肉片年糕	白菜40g, 年糕70g, 肉片20g		233.7	12.2	0.7	24.1
	山芋	山芋1块		46.0	1.4	0.2	24.0
	罗宋汤	红肠20g, 番茄10g, 卷心菜10g, 土豆10g		48.2	0.8	0.4	47
	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)
12月5日 星期四	萝卜烧肉	调理五花肉60g, 萝卜30g		116.6	11.8	7.7	21
	烂糊肉丝	白菜60g;上浆肉丝10g胡萝卜5g		57	3.5	3.5	6.4
	奥尔良鸡肉披萨	奥尔良鸡肉披萨一块		163.2	10.5	13.4	0
	肉糜炖蛋	鸡蛋55g肉糜10g		80.2	7.4	4.9	0
	杭白菜	杭白菜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

