

日期	菜谱	原料	营养	
9月9日 星期一	香酥鸡排	80g香辣大鸡块1块	能量 (kcal)	612.6
	蚝油肉片	上浆肉片60g, 洋葱20g		
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子70g	蛋白质 (g)	39.7
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	25.3
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋10g, 粟米10g		
9月10日 星期二	烤麸烧肉	面筋块20g, 调理五花肉40g, 调理后腿肉40g	能量 (kcal)	668.9
	黄金鱼排	60g鱼排1块		
	烂糊肉丝	大白菜90g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	32.9
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	27.0
	海带猪骨汤	腌渍海带丝8g, 汤骨15g		
9月11日 星期三	咖喱翅根	鸡根120g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal)	740.8
	糖醋排条	大排排条60g		
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆50g, 上浆肉片10g	蛋白质 (g)	40.2
	炒时蔬	时蔬70g		
	咸肉菜饭	咸腿肉15g, 青菜40g, 大米65g	脂肪 (g)	37.3
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g, 鸡蛋10g, 鲜蘑菇3g, 鲜香菇5g		

日期	菜谱	原料	营养	
9月12日 星期四	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	609.7
	扇贝烩面筋	扇贝肉25g, 鱼面筋30g, 胡萝卜10g, 黑木耳0.2g		
	冬瓜毛豆培根	冬瓜80g, 速冻毛豆肉10g, 培根10g	蛋白质 (g)	36.3
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	19.7
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜20g, 贡丸10g, 粉丝5g		
9月13日 星期五	青椒松板肉	炭烧猪颈肉70g, 青椒5g	能量 (kcal)	595.3
	泰汁鱼饼	鱼饼60g, 泰式甜辣酱5g		
	山药木耳肉片	上浆肉片10g, 黑木耳0.5g, 山药60g	蛋白质 (g)	41.1
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	21.8
	榨菜肉丝蛋汤	榨菜丝10g, 上浆肉丝5g, 鸡蛋10g		
9月14日 星期六	香炸猪排	炸猪排80g	能量 (kcal)	860.0
	酱烧鸭块	鸭胸100g		
	西葫芦肉片	西葫芦70g, 上浆肉片10g, 黑木耳0.2g	蛋白质 (g)	44.5
	炒时蔬	时蔬70g		
	月饼	月饼1只	脂肪 (g)	39.1
	三丝炒米线	绿豆芽30g, 上浆鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干米粉55g		
	土豆小排汤	土豆30g, 小排块15g		