

日期	菜谱	原料	营养	
9月9日 星期一	糖醋排条	大排排条60g	能量 (kcal)	560.2
	咖喱牛肉丸	牛肉丸50g, 咖喱粉0.2g		
	鱼香茄子	肉糜10g, 茄子70g	蛋白质 (g)	30.2
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	23.9
	鸡茸粟米羹	鸡肉糜5g, 鸡蛋10g, 粟米10g		
9月10日 星期二	杏鲍菇牛仔粒	杏鲍菇20g, 上浆牛仔粒60g, 洋葱10g	能量 (kcal)	529.2
	咖喱鱼蛋	鱼蛋50g, 咖喱粉0.5g		
	烂糊肉丝	大白菜90g, 肉丝10g, 鲜香菇5g, 胡萝卜5g	蛋白质 (g)	31.8
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	16.9
	海带猪骨汤	腌渍海带丝8g, 汤骨15g		
9月11日 星期三	黑椒猪柳	黑椒猪柳60g, 洋葱20g	能量 (kcal)	718.0
	锅包肉	锅包肉65g		
	甜椒土豆肉片	甜椒15g, 土豆50g, 上浆肉片10g	蛋白质 (g)	33.5
	炒时蔬	时蔬70g		
	咸肉菜饭	咸腿肉15g, 青菜40g, 大米65g	脂肪 (g)	29.1
	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	红烧大排	60g上浆里脊大排1块	能量 (kcal)	702.9
	椒盐小酥肉	小酥肉65g		
	冬瓜毛豆培根	冬瓜80g, 速冻毛豆肉10g, 培根10g	蛋白质 (g)	26.5
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	34.5
	白菜贡丸粉丝汤	大白菜20g, 贡丸10g, 粉丝5g		
9月13日 星期五	椰香咖喱牛肉	牛前肉70g, 土豆50g, 洋葱5g, 咖喱粉0.3g, 椰浆4g,	能量 (kcal)	644.5
	黑椒鸡块	黑椒鸡块3块		
	山药木耳肉片	上浆肉片10g, 黑木耳0.5g, 山药60g	蛋白质 (g)	33.9
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	21.0
	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	泰汁虾饼	虾饼60g, 泰式甜辣酱5g	能量 (kcal)	786.9
	红烧鸡块	鸡边腿95g		
	西葫芦肉片	西葫芦70g, 上浆肉片10g, 黑木耳0.2g	蛋白质 (g)	42.4
	炒时蔬	时蔬70g		
	月饼	月饼1只	脂肪 (g)	25.9
	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		