

日期	菜谱	原料	营养	
9月18日 星期三	蜜汁叉烧	叉烧肉80g	能量 (kcal)	602.1
	甜椒鸡柳	甜椒10g, 洋葱5g, 鸡柳60g		
	番茄炒蛋	番茄65g, 鸡蛋20g	蛋白质 (g)	43.8
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	22.2
	香鸭扁尖冬瓜汤	鸭边腿30g, 扁尖5g, 冬瓜30g		

日期	菜谱	原料	营养	
9月19日 星期四	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)	554.2
	茄汁鱼丸	鱼丸50g, 番茄酱5g		
	肉糜冬瓜	肉糜10g, 冬瓜91g, 毛豆肉7g	蛋白质 (g)	33.5
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	15.7
	菌菇鸡汤	海鲜菇30g, 鸡边腿10g		
9月20日 星期五	茄汁巴沙鱼片	巴沙鱼片60g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉5g	能量 (kcal)	781.9
	脆皮鸡翅	鸡根120g		
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐60g, 洋葱5g, 干黑木耳0.2g, 甜椒5g	蛋白质 (g)	45.8
	炒时蔬	时蔬70g		
	扬州炒饭	方腿15g, 鸡蛋30g, 大米65g, 青甜椒5g	脂肪 (g)	39.1
	海带猪骨汤	干海带丝8g, 汤骨15g		