

日期	菜谱	原料	营养
9月18日 星期三	香炸猪排	大排80g	能量 (kcal) 708.8
	黑椒猪柳	猪柳60g, 洋葱20g	
	番茄炒蛋	番茄65g, 鸡蛋20g	蛋白质 (g) 36.9
	炒时蔬	时蔬70g	
	米饭	大米65g	脂肪 (g) 36.5
	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	素鸡烧肉	素鸡20g, 五花肉40g, 后腿肉40g	能量 (kcal)	701.9
	虾仁炒蛋	虾仁25g, 鸡蛋60g		
	肉糜冬瓜	肉糜10g, 冬瓜91g, 毛豆肉7g	蛋白质 (g)	38.6
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	32.3
	菌菇鸡汤	海鲜菇30g, 鸡边腿10g		
9月20日 星期五	蚝油肉片	肉片60g, 洋葱20g	能量 (kcal)	778.4
	果木烤鸭胸	鸭胸片65g		
	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)	45.3
	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)	39.6
	海带猪骨汤	干海带丝8g, 汤骨15g		