

日期	菜谱	原料	营养	
9月23日 星期一	黑椒猪柳	猪柳60g, 洋葱20g	能量 (kcal)	571.6
	泰汁虾饼	虾饼60g, 泰式甜辣酱5g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒15g, 绿豆芽50g, 肉丝10g	蛋白质 (g)	35.5
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	14.0
	咖喱牛肉粉丝汤	牛前肉10g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g		
9月24日 星期二	蚝油牛肉片	牛肉片60g, 洋葱20g	能量 (kcal)	589.6
	南乳鸭翅	鸭根110g, 南乳汁6g		
	干锅包菜	五花肉15g, 卷心菜55g, 甜椒15g	蛋白质 (g)	36.5
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	21.7
	山药鸡汤	鸡边腿10g, 山药20g		
9月25日 星期三	椰香咖喱鸡	鸡边腿90g, 土豆30g, 洋葱5g, 胡萝卜10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆4g	能量 (kcal)	750.4
	滑炒鱼片	巴沙鱼片75g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉5g		
	大蛋饺	大蛋饺1只	蛋白质 (g)	38.6
	炒时蔬	时蔬70g		
	欧式培根炒饭	培根15g, 鸡蛋30g, 大米65g	脂肪 (g)	36.1
	玉米小排汤	玉米棒30g, 小排15g		

日期	菜谱	原料	营养	
9月26日 星期四	红烧大排	60g里脊大排1块	能量 (kcal)	608.3
	虾仁炒蛋	虾仁25g, 鸡蛋60g		
	双菇土豆肉片	肉片10g, 鲜香菇10g, 鲜蘑菇10g, 土豆50g	蛋白质 (g)	31.3
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	23.1
	番茄冬瓜肉圆汤	番茄15g, 10g肉圆10g, 冬瓜20g		
9月27日 星期五	锅包肉	锅包肉65g	能量 (kcal)	645.5
	鱼香肉丝	肉丝60g, 笋丝15g		
	百叶包肉	40g芥菜百叶包1只	蛋白质 (g)	41.1
	炒时蔬	时蔬70g		
	三丝炒米线	绿豆芽30g, 鸡丝15g, 胡萝卜10g, 干米粉55g	脂肪 (g)	22.4
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		