

日期	菜谱	原料	营养	
9月23日 星期一	红烧肉圆	65g肉圆1只	能量 (kcal)	658.4
	椒盐小酥肉	小酥肉65g		
	翡翠银芽肉丝	甜椒15g, 绿豆芽50g, 肉丝10g	蛋白质 (g)	29.5
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	29.1
	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	青椒松板肉	松板肉70g, 青椒5g	能量 (kcal)	625.3
	红烧鸡翅	鸡根120g		
	干锅包菜	五花肉15g, 卷心菜55g, 甜椒15g	蛋白质 (g)	40.4
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	26.9
	山药鸡汤	鸡边腿10g, 山药20g		
9月25日 星期三	香炸猪排	大排80g	能量 (kcal)	815.7
	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)	37.8
	炒时蔬	时蔬70g		
	欧式培根炒饭	培根15g, 鸡蛋30g, 大米65g	脂肪 (g)	46.4
	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	红烩牛肉	牛前肉70g, 土豆50g, 番茄15g, 洋葱5g, 番茄酱4g,	能量 (kcal)	602.7
	黄金鱼排	60g鱼排1块		
	双菇土豆肉片	肉片10g, 鲜香菇10g, 鲜蘑菇10g, 土豆50g	蛋白质 (g)	32.9
	炒时蔬	时蔬70g		
	米饭	大米65g	脂肪 (g)	14.1
	番茄冬瓜肉圆汤	番茄15g, 10g肉圆10g, 冬瓜20g		
9月27日 星期五	咖喱鸡腿	鸡腿120g, 咖喱粉0.5g	能量 (kcal)	637.9
	鱼香肉丝	肉丝60g, 笋丝15g		
	百叶包肉	40g荠菜百叶包1只	蛋白质 (g)	52.3
	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)	24.9
	罗宋汤	红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋葱3g, 番茄酱5g		