

日期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	A套餐	B套餐	A套餐	B套餐	A套餐	B套餐	A套餐	B套餐	A套餐	B套餐
大荤 配量（g）			茄汁咕咾肉	年糕基围虾	糟熘巴沙鱼片	红烧大排	红烧狮子头	香炸鳕鱼排	外婆红烧肉	土豆烧鸭块
			咕咾肉90g 番茄酱6g	年糕20g 基围虾80g	巴沙鱼90g糟卤6g	大排90g	猪肉糜85g	鳕鱼排80g	五花肉90g	土豆 20g 鸭块90g
			杏鲍菇牛柳		毛豆炒仔鸡		本帮酱鸭		爆炒牛肉丝	
			牛柳80g,杏鲍菇20g,蚝油6g		鸡腿块80g,毛豆20g		鸭边腿85g南乳汁6g		牛肉丝70g青椒10g红椒10g海鲜酱6g	
小荤 配量（g）			肉末烧豆腐		花菜炒肉片		大白菜肉丝		猫爪糕	
			肉糜20g,豆腐60g		花菜60g,肉片20g		大白菜60g,肉丝20g		猫爪糕30g	
素菜 配量（g）			葱油莴笋丝		清炒西葫芦		卷心菜木耳		清烧瓜条	
			莴笋90g		西葫芦90g		卷心菜80g,木耳10g		冬瓜90g	
主食 配量（g）			米饭		米饭		扬州炒饭		米饭	
			盘锦大米100g		盘锦大米100g		火腿10g，鸡蛋10g,青豆3g，胡萝卜3g，大米90g		盘锦大米100g	
汤羹 配量（g）			椰浆西米露		冬瓜排骨汤		紫菜蛋汤		酸辣汤	
			椰浆50g,西米露30g		排骨50g,冬瓜50g		紫菜30g,鸡蛋20g		豆腐10g,胡萝卜10g 鸡蛋10g,大白菜20g	
营养分析										
蛋白质（g）			38.56	38.24	38.12	38.25	38.4	38.5	38.15	37.99
脂肪（g）			28.55	28.65	28.74	28.69	28.94	28.74	29.1	28.94
能量（kcal）			711.67	711.77	713.58	714.17	715.34	714.82	716.94	715.62
碳水化合物（g）			75.12	75.24	75.61	75.74	75.32	75.54	75.61	75.8
膳食纤维（g）			2.56	2.57	2.54	2.65	2.44	2.54	3.2	3.21