

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
大草 配量（g）	咖喱土豆鸡	吮指鸡米花	红烧大排	客家三杯鸡	蚝油牛肉片	茄汁基围虾	红烧鸡翅根	秘制烩三鲜	牛肉烧萝卜	蹄膀烧黄豆
	鸡腿肉80g 土豆20g	鸡米花90g	大排90g	鸡块90g	牛肉片90g 彩椒10g	基围虾90g	鸡翅根90g	肉片60g，方腿20g，鹌鹑蛋30g	牛肉70g 萝卜10g	蹄膀80g 黄豆20g
	糖醋小排		香炸小酥肉		百叶结烧肉		木耳烩鱼片		香酥鸡腿	
	小排90g		猪肉90g		五花肉90g，百叶结20g		巴沙鱼90g，黑木耳10g		鸡腿80g	
小草 配量（g）	肉末烧冬瓜		土豆炒肉片		海鲜豆腐		胡萝卜炒鸡蛋		黑米糕	
	肉糜20g，冬瓜70g		肉片20g，土豆70g		虾仁20g，豆腐70g		胡萝卜70g，鸡蛋20g		黑米糕30g	
素菜 配量（g）	蚝油球生菜		红烧萝卜		蒜泥茼蒿		清炒西兰花		香菇炒豆芽	
	球生菜90g		萝卜90g		茼蒿90g		西兰花100g		豆芽85g，香菇15g	
主食 配量（g）	米饭		米饭		香芹肉末炒饭		米饭		培根蘑菇炒饭	
	盘锦大米100g		盘锦大米100g		芹菜10g，猪肉10g,大米90g		盘锦大米100g		培根10g，蘑菇10g,大米90g	
汤羹 配量（g）	罗宋汤		咸肉冬瓜汤		番茄蛋汤		筒骨萝卜汤		莲子银耳羹	
	番茄10g，土豆20g，卷心菜10g		咸肉10g 冬瓜30g		番茄30g，鸡蛋10g		筒骨30g，萝卜30g		莲子5g，银耳20g	
营养分析										
蛋白质（g）	38.29	38.25	38.21	38.3	37.56	37.85	37.2	37.25	38.1	39.02
脂肪（g）	28.54	28.6	28.52	28.5	27.95	28.12	27.95	28.12	26.78	27.25
能量（kcal）	738.94	739.6	738.84	738.66	737.63	733.12	728.85	733.88	721.54	729.81
碳水化合物（g）	82.23	82.3	82.33	82.24	83.96	82.16	82.125	82.95	82.03	82.12
膳食纤维（g）	3.2	3.21	3.24	3.2	3.2	3.12	3.22	3.33	3.25	3.36