

		糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g	
		肉片70g, 洋葱30g	
		千叶豆腐84g, 洋葱12g, 干黑木耳0.2g, 甜椒12g	
		时蔬100g	
		大米75g	
		鸭边腿20g, 扁尖5g, 冬瓜30g	
		牛前肉85g, 土豆60g, 洋葱10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g,	
		扇贝肉30g, 鱼面筋45g, 胡萝卜10g, 干黑木耳0.2g	
		肉糜15g, 冬瓜156g, 毛豆肉12g	
		时蔬100g	
		大米75g	
		大白菜20g, 贡丸10g, 干粉丝5g	
		大排80g	
		鱼丸60g	
		大蛋 1	
		时蔬100g	
		腿15g, 蛋30g, 大米75g, 甜椒5g	
		干 丝5g, 15g, 米 20g	

		鱼110g	
		肉丝70g, 丝20g	
		瓜 6g, 肉片15g, 干黑木耳0.5g	
		时蔬100g	
		大米75g	
		干 菜1g, 鱼丸10g, 蛋15g	
		甜椒20g, 洋葱10g, 80g	
		40g肉 2	
		蛋65g	
		时蔬100g	
		豆 30g, 丝10g, 胡萝卜10g, 大 面65g	
		豆腐5g, 鸭 20g, 干粉丝5g	