

		虾仁30g, 鸡蛋75g	
		糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g	
		甜椒20g, 绿豆芽70g, 肉丝15g	
		时蔬100g	
		大米75g	
		牛前肉10g, 干粉丝5g, 咖喱粉0.5g	
		鸭边腿130g	
		五花肉95g, 卷心菜40g, 甜椒10g	
		芹菜80g, 肉丝15g	
		时蔬100g	
		大米75g	
		鸡边腿10g, 山药20g, 胡萝卜10g	
		大排80g	
		巴沙鱼片90g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	
		40g芥菜百叶包1只	
		时蔬100g	
		培根15g, 鸡蛋30g, 大米75g	
		红肠5g, 番茄15g, 卷心菜15g, 土豆15g, 洋 3g, 番茄酱5g	

