

		虾仁55g, 甜椒20g, 胡萝卜10g 糖水菠萝20g, 咕咾肉65g, 番茄酱7g 胡萝卜12g, 鲜花菜108g, 肉片15g 时蔬100g 大米75g 土豆30g, 小排15g	
		卡兹鸡排80g1块 猪柳70g, 洋葱30g 方腿15g, 粟米66g, 胡萝卜6g 时蔬100g 大米75g 牛前肉10g, 干粉丝5g	
		40-50g白鲳80g 小排100g 40g荠菜百叶包1只 时蔬100g 肉糜10g, 鸡蛋25g, 芹菜10g, 胡萝卜5g, 大米75g, 玉米棒20g, 10g肉圆10g, 冬瓜20g	

		鸡边腿120g, 土豆40g, 洋葱5g, 胡萝卜10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g	
		巴沙鱼片90g, 干黑木耳0.5g, 毛豆肉10g	
		芹菜96g, 肉丝15g	
		时蔬100g	
		大米75g	
		干海带丝8g, 汤骨15g	
		基围虾60g	
		肉糜30g, 鸡蛋60g	
		黄瓜96g, 肉片15g, 干黑木耳0.5g	
		时蔬100g	
		肉糜15g, 胡萝卜10g, 西芹5g, 洋葱10g, 意大利面65g, 番茄酱15g	
		小油豆腐5g, 鸭血20g, 干粉丝5g	