

fi fl	i 7	t ž	ž !
'OB 'Cfi G fl H	" # \$ %	大排80g	& ' . /012 () * + , -
	3 4 5 6	肉片70g, 洋葱30g	
	7 8 9 : ; <	千叶豆腐84g, 洋葱12g, 干黑木耳0.2g, 甜椒12g	= > ? (@ 2A1A
	D E F	时蔬100g	
	I J	大米7 g	
	" M N O P Q R	20g, g, 30g	K L (@ 2A10
	S T U 5	30g, 肉4 g, 肉4 g	

fi fl	i t	t ž	ž !
'OB ' . fi G fl v	r s Mt	110g, g	& ' C^ 12 () * + , -
	h " 5 b	肉 70g, 20g	
	u Q 5 6	g, 肉片1 g, 干黑木耳0. g	= > ? (@ 201/
	D E F	时蔬100g	
	I J	大米7 g	K L (@ 021/
	w i h ` = x R	干 1g, 10g, 1 g	
'OB O/fi G fl €	y z > {	40 0g 80g	& ' A . 1] () * + , -
	U 5 }	40g肉 2	
	" e ~ =	g	= > ? (@ 2C1^
	D E F	时蔬100g	
	k b D , Y	豆 30g, 10g, 10g, 大 g	K L (@]]1.
	4 ; < M f a b R	豆腐 g, 20g, 干 g	