

# 华人餐厅菜谱(202009)

日期	菜单	餐厅就餐		
		早餐	午餐	晚餐
星期一	荤菜	青椒土豆丝 油炸花生米 胡辣瓜条 醋溜白菜 蒸红薯 榨菜丝	山药排骨 红烧肉 龙利鱼 拌凉菜	烂肉粉丝 鱼香肉丝 烧牛肉 回锅肉 炒蛋
	素菜		时蔬二道	时蔬二道
	主食	扬州炒饭 馒头 豆浆 稀饭	米饭 馒头	米饭 馒头
	面食	炒唯一面 面条 米粉	烂肉粉条 凉面 面条 米线	凉面 面条 米线
	汤			
星期二	荤菜	泡菜土豆片 青椒炒豆芹 烩炒榨菜丝 糖醋小黄瓜 蛋酥花生	五花肉青豆 生炒二级肉 炒大虾 烧土鸭 凉菜	鲜菌烩蹄筋 花生猪脚 香辣羊排 炒牛柳 拌木耳 炒蛋
	素菜		时蔬二道	时蔬二道
	主食	洋葱炒饭 花生豆浆 稀饭	米饭 馒头	米饭 馒头
	面食	葱油拌凉粉 面条 米粉	米线 凉面 面条	风味粉丝 米线 凉面 面条
	汤			
星期三	荤菜	油炸花生米 烩炒土豆丝 炒拌黄瓜 香醋木耳 醋溜白菜 拌萝卜丝	西红柿牛肉 凉拌心舌 家常鱼 粉蒸肉	银耳蒸南瓜 粉丝白菜 蒜苔炒肉 泡菜鲜鱿 炖排骨 烧羊肉
	素菜		时蔬二道	时蔬二道
	主食	花生豆浆 稀饭 馒头 炒饭	米饭 馒头	米饭 馒头
	面食	酸辣米粉 面条 炒面	米线 凉面 面条	米线 凉面 面条
	汤			
星期四	荤菜	清炒榨菜丝 五香花生 蒜泥黄瓜 烩炒豆芽 烩炒莲白 蒸土豆 醋海椒	烂肉粉丝 烧猪脚 炒虾仁 扣肉 凉菜	杏鲍菇炒肉 蒸玉米番薯 炒五花肉 杂菜炒肉 糖醋里脊 拌豇豆
	素菜		时蔬二道	时蔬二道
	主食	泡菜炒饭 稀饭 蛋糕	米饭 馒头	米饭 馒头
	面食	炒河粉 面条 米粉	泡菜粉条 凉面 面条 米线	凉面 面条 米线
	汤			

# 华人餐厅菜谱(202009)

日期	菜单	餐厅就餐		
		早餐	午餐	晚餐
星期五	荤菜	蒸玉米加番薯 烩炒包心菜 烩炒榨菜丝 烩炒土豆丝 盐水花生	糖醋脆皮鱼 糯米鸡翅 烧鸭子 炒肉 凉菜	木耳肉片 炖猪脚 烧牛肉 蒸酥肉 炒蛋 豆腐
	素菜		时蔬二道	时蔬二道
	主食	肉冻炒饭 花生豆浆 稀饭 馒头	米饭 馒头	米饭 馒头
	面食	炒河粉 面条	米线 凉面 面条	米线 凉面 面条
	汤			
星期六	荤菜	糖醋大白菜 烩炒土豆片 烩拌黄瓜 蛋酥花生	烧带鱼 烧肥肠 盐蒸肉 炒牛柳 白灼虾 拌鸭掌	三鲜丸子 干煸鸭 烧排骨 拌三丝 炒肉 炒蛋
	素菜		时蔬二道	时蔬二道
	主食	花生豆浆 蛋炒饭	米饭 馒头	米饭 馒头
	面食	炒面 面条 米粉	白面锅盔 米线 面条 凉面	米线 面条 凉面
	汤			
星期天	荤菜	秋鱼海椒 炒榨菜丝 凉拌木耳 油炸花生 蒸土豆	四川回锅肉 炒肉粉条 炒虾仁 炸鸡腿 拌凉菜	宫保鸡丁 凉拌猪脚 蜜汁番茄 烧肚条 肉丝 炒蛋
	素菜		时蔬二道	时蔬二道
	主食	洋葱炒饭 豆浆 稀饭 馒头	米饭 馒头	米饭 馒头
	面食	酸辣米粉 面条 炒面	米线 面糕 凉面 面条	米线 凉面 面条
	汤			

备注：根据市场供应情况，可能会有微小调整。