

华人食堂
送餐菜谱

星期一

| | 菜单 | A餐 | B餐 |
|----|----|--------|-------|
| 午餐 | 荤菜 | 凉拌牛蹄筋 | 山药烧排骨 |
| | | 红烧肉 | 青椒炒肉 |
| | 蔬菜 | 时临鲜蔬一道 | |
| | 主食 | 米饭, 馒头 | |
| | 汤 | 绿豆汤 | |

| | 菜单 | A餐 | B餐 |
|----|----|--------|--------|
| 晚餐 | 荤菜 | 鱼香肉丝 | 洋葱回锅肉 |
| | | 烧牛肉 | 莴笋木耳炒肉 |
| | 蔬菜 | 时临鲜蔬一道 | |
| | 主食 | 米饭, 馒头 | |
| | 汤 | - | |

| | A餐 | B餐 |
|----|-----------|----|
| 夜宵 | 泡菜 | |
| | 面包 | |
| | 薯条 | |
| | 牛奶/豆奶, 鸡蛋 | |
| | 馒头, 水果 | |

星期二

| | 菜单 | A餐 | B餐 |
|----|----|--------|-------|
| 午餐 | 荤菜 | 凉拌猪头 | 杂菜烧鸭 |
| | | 炒肉 | 生炒二级肉 |
| | 蔬菜 | 时临鲜蔬一道 | |
| | 主食 | 米饭, 馒头 | |
| | 汤 | 绿豆汤 | |

| | 菜单 | A餐 | B餐 |
|----|----|--------|-------|
| 晚餐 | 荤菜 | 云豆炖猪脚 | 鲜菌烩蹄筋 |
| | | 生炒二级肉 | 芹菜炒肉 |
| | 蔬菜 | 时临鲜蔬一道 | |
| | 主食 | 米饭, 馒头 | |
| | 汤 | - | |

| | A餐 | B餐 |
|----|-----------|----|
| 夜宵 | 花生米 | |
| | 虾球 | |
| | 炒饭 | |
| | 牛奶/豆奶, 鸡蛋 | |
| | 馒头, 水果 | |

星期三

| | 菜单 | A餐 | B餐 |
|----|----|--------|-------|
| 午餐 | 荤菜 | 太安鱼 | 土豆烧牛肉 |
| | | 炒肉 | 粉蒸肉 |
| | 蔬菜 | 时临鲜蔬一道 | |
| | 主食 | 米饭, 馒头 | |
| | 汤 | 银耳汤 | |

| | 菜单 | A餐 | B餐 |
|----|----|--------|------|
| 晚餐 | 荤菜 | 炖排骨 | 烧羊肉 |
| | | 蒜苔炒肉 | 家常豆腐 |
| | 蔬菜 | 时临鲜蔬一道 | |
| | 主食 | 米饭, 馒头 | |
| | 汤 | - | |

| | A餐 | B餐 |
|----|-----------|----|
| 夜宵 | 蛋糕 | |
| | 泡菜 | |
| | 炒粉 | |
| | 牛奶/豆奶, 鸡蛋 | |
| | 馒头, 水果 | |

星期四

| | 菜单 | A餐 | B餐 |
|----|----|--------|------|
| 午餐 | 荤菜 | 烧猪脚 | 炒虾仁 |
| | | 炒肉 | 梅菜扣肉 |
| | 蔬菜 | 时临鲜蔬一道 | |
| | 主食 | 米饭, 馒头 | |
| | 汤 | 紫菜蛋花汤 | |

| | 菜单 | A餐 | B餐 |
|----|----|--------|------|
| 晚餐 | 荤菜 | 水煮牛肉 | 烧鸡 |
| | | 炒肉 | 蒜苔炒肉 |
| | 蔬菜 | 时临鲜蔬一道 | |
| | 主食 | 米饭, 馒头 | |
| | 汤 | - | |

| | A餐 | B餐 |
|----|-----------|----|
| 夜宵 | 孜然小肠 | |
| | 花生米 | |
| | 炒面 | |
| | 牛奶/豆奶, 鸡蛋 | |
| | 馒头, 水果 | |

星期五

| | 菜单 | A餐 | B餐 |
|----|----|--------|------|
| 午餐 | 荤菜 | 烧鸭子 | 凉拌牛肉 |
| | | 炒肉 | 香菇肉片 |
| | 蔬菜 | 时临鲜蔬一道 | |
| | 主食 | 米饭, 馒头 | |
| | 汤 | 绿豆汤 | |

| | 菜单 | A餐 | B餐 |
|----|----|--------|------|
| 晚餐 | 荤菜 | 烧牛肉 | 炖猪脚 |
| | | 蒸酥肉 | 木耳肉片 |
| | 蔬菜 | 时临鲜蔬一道 | |
| | 主食 | 米饭, 馒头 | |
| | 汤 | - | |

| | A餐 | B餐 |
|----|-----------|----|
| 夜宵 | 薯条 | |
| | 豆沙面包 | |
| | 泡菜 | |
| | 牛奶/豆奶, 鸡蛋 | |
| | 馒头, 水果 | |

星期六

| | 菜单 | A餐 | B餐 |
|----|----|--------|------|
| 午餐 | 荤菜 | 红烧肥肠 | 红烧带鱼 |
| | | 青椒牛柳 | 炒肉 |
| | 蔬菜 | 时临鲜蔬一道 | |
| | 主食 | 米饭, 馒头 | |
| | 汤 | 绿豆汤 | |

| | 菜单 | A餐 | B餐 |
|----|----|--------|------|
| 晚餐 | 荤菜 | 炖排骨 | 炒肉 |
| | | 青椒鸡 | 火锅肉丸 |
| | | 西红柿炒蛋 | |
| | 蔬菜 | 时临鲜蔬一道 | |
| | 主食 | 米饭, 馒头 | |
| | 汤 | - | |

| | 炖排骨 | 炒肉 |
|----|-----------|----|
| 夜宵 | 包子 | |
| | 蛋糕 | |
| | 花生米 | |
| | 牛奶/豆奶, 鸡蛋 | |
| | 馒头, 水果 | |

星期天

| | 菜单 | A餐 | B餐 |
|----|----|--------|------|
| 午餐 | 荤菜 | 炸鸡腿 | 炒虾仁 |
| | | 回锅肉 | 榨菜肉丝 |
| | 蔬菜 | 时临鲜蔬一道 | |
| | 主食 | 米饭, 馒头 | |
| | 汤 | 银耳汤 | |

| | 菜单 | A餐 | B餐 |
|----|----|--------|------|
| 晚餐 | 荤菜 | 香辣猪脚 | 红烧肚条 |
| | | 土豆炒肉丝 | 宫保鸡丁 |
| | 蔬菜 | 时临鲜蔬一道 | |
| | 主食 | 米饭, 馒头 | |
| | 汤 | - | |

| | A餐 | B餐 |
|----|-----------|----|
| 夜宵 | 虾球 | |
| | 炒饭 | |
| | 泡菜 | |
| | 牛奶/豆奶, 鸡蛋 | |
| | 馒头, 水果 | |