

华人餐厅

菜谱

星期一

早餐

青椒土豆丝

油炸花生米

胡辣瓜条

醋溜白菜

蒸红薯

榨菜丝

扬州炒饭

馒头

豆浆

稀饭

炒唯一面

面条

米粉

午餐

凉拌牛蹄筋

青椒蒸鱼

山药排骨

红烧肉

时蔬二道

米饭

馒头

包子

肉碎粉条

凉面

面条

米线

银耳汤

晚餐

红烧牛肉

鱼香肉丝

洋葱炒肉

炒肉

时蔬二道

米饭

馒头

肉碎粉条

凉面

面条

米线

紫菜蛋花汤

星期二

早餐

泡菜土豆片

青椒炒豆芹

烩炒榨菜丝

糖醋小黄瓜

蛋酥花生

洋葱炒饭

花生豆浆

稀饭

葱油拌凉粉

面条

米粉

午餐

五花肉烩青豆

香辣大虾

杂菜烧鸭

老妈排骨

凉拌猪头

时蔬二道

米饭

馒头

米线

凉面

面条

白菜蛋花汤

晚餐

云豆炖猪蹄筋

生炒二级肉

鲜菌蹄筋

香辣羊排

蒸蛋

时蔬二道

米饭

馒头

风味粉丝

米线

凉面

面条

冬瓜汤

星期三

早餐

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

花生豆浆

稀饭

馒头

炒饭

酸辣米粉

面条

炒面

午餐

土豆烧牛肉

凉拌牛心舌

太安鱼

粉蒸肉

时蔬二道

米饭

馒头

米线

凉面

面条

白菜蛋花汤

晚餐

家常豆腐

蒜苔炒肉

蒸南瓜

炖排骨

烧羊肉

时蔬二道

米饭

馒头

米线

凉面

面条

萝卜汤

星期四

早餐

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

泡菜炒饭

稀饭

蛋糕

炒河粉

面条

米粉

午餐

凉拌白肉

梅菜扣肉

清炒虾仁

烧猪脚

烧猪脚

时蔬二道

米饭

馒头

肉碎粉条

凉面

面条

米线

紫菜蛋花汤

晚餐

水煮牛肉

糖醋里脊

莴笋烧鸡

蒸玉米

拌豇豆

炒肉

时蔬二道

米饭

馒头

凉面

面条

米线

冬瓜汤

星期五

早餐

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

肉冻炒饭

花生豆浆

稀饭

馒头

炒河粉

面条

午餐

凉拌牛肉

粉蒸鸡翅

回锅鱼

烧鸭子

炒肉

时蔬二道

米饭

馒头

米线

凉面

面条

绿豆汤

晚餐

木耳肉片

炖猪脚

烧牛肉

蒸酥肉

烧豆腐

炒蛋

时蔬二道

米饭

馒头

米线

凉面

面条

星期六

早餐

糖醋大白菜

烩炒土豆片

烩拌黄瓜

蛋酥花生

花生豆浆

蛋炒饭

炒面

面条

米粉

午餐

风味带鱼

红烧肥肠

香辣大虾

青椒牛柳

拌鸭掌

炒肉

时蔬二道

米饭

馒头

白面锅盔

米线

面条

凉面

蛋花汤

晚餐

火锅肉丸

青椒鸡

炖排骨

拌三丝

炒鸡蛋

炒肉

时蔬二道

米饭

馒头

米线

面条

凉面

冬瓜汤

星期日

早餐

秋鱼海椒

炒榨菜丝

凉拌木耳

油炸花生

蒸土豆

洋葱炒饭

豆浆

稀饭

馒头

酸辣米粉

面条

炒面

午餐

凉拌牛肉

回锅肉

炒虾仁

炸鸡腿

时蔬二道

米饭

馒头

肉碎粉条

米线

凉面

面条

白菜汤

晚餐

土豆炒肉丝

香辣猪脚

宫保鸡丁

红烧肚条

炒蛋

时蔬二道

米饭

馒头

米线

凉面

面条

萝卜汤

备注：根据市场供应情况，可能会有微小调整。