

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	烧鸡
		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	