

华人食堂
送餐菜谱

星期一

	菜单	A餐	B餐
午餐	荤菜	风味猪脸	洋葱炒肉
		清蒸鱼	红烧肉
	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	红烧牛肉	全家福
		鱼香肉丝	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	香辣大虾	红烧排骨
		杂菜烧肉	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	凉拌蹄筋	麻辣口条
		生炒二级肉	炖猪脚
	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	家常风味鱼	野菌烩鸡片
		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	家常豆腐	水煮肉片
		蒜苔炒肉	炖排骨
	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	清炒虾仁
		糖醋里脊	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	青椒鸡
		炒肉	烂肉粉条
	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	杂菜烧肉	小米蒸排骨
		炒肉	炒牛肚
	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
		木耳肉片	烧豆腐
	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	风味带鱼	红烧肥肠
		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	烂肉粉条
		炒回锅肉	全家福
		西红柿炒蛋	
	蔬菜	时临鲜蔬一道	
	主食	米饭, 馒头	
	汤	-	

	炖排骨	烂肉粉条
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	野菌鸡片	炒虾仁
		香辣里脊	回锅肉
	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	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	