

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

清蒸龙利鱼

蒜苔炒肉

风味冷菜

红烧大肉

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

清烧肉丸

木耳肉片

时蔬二道

米饭

馒头

烂肉粉条

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

蒜蓉粉丝虾

红烧排骨

杂菜烧肉

炒肉

时蔬二道

米饭

馒头

米线

凉面

面条

绿豆汤

晚餐

生炒二级肉

风味牛蹄筋

孜然鱿鱼

炖猪手

蒸鸡蛋

时蔬二道

米饭

馒头

风味粉丝

米线

凉面

面条

蛋花汤

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

西芹炒肉

鲜溜鸡片

梅菜扣肉

家常鱼

时蔬二道

米饭

馒头

米线

凉面

面条

绿豆汤

晚餐

麻婆豆腐

香菇炒肉

水煮肉片

藕炖排骨

蒸南瓜

时蔬二道

米饭

馒头

米线

凉面

面条

白菜汤

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

糖醋里脊

红烧猪蹄

爽口虾仁

粉蒸肉

时蔬二道

米饭

馒头

肉碎粉条

凉面

面条

米线

绿豆汤

晚餐

红烧猪肚

泡菜粉条

香辣羊排

水煮肉

时蔬二道

米饭

馒头

凉面

面条

米线

紫菜蛋花汤

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

玉米粒炒鸡丁

烧五花肉

拌牛肚

蒸排骨

时蔬二道

米饭

馒头

米线

凉面

面条

绿豆汤

晚餐

木耳香菇炒肉片

西红柿炒蛋

香辣鱿鱼卷

麻婆豆腐

炖猪脚

时蔬二道

米饭

馒头

米线

凉面

面条

白菜汤

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

蒜蓉粉丝虾

黄豆烧肥肠

榨菜炒肉

粉蒸牛肉

红烧带鱼

时蔬二道

米饭

馒头

白面锅盔

米线

面条

凉面

绿豆汤

晚餐

红烧肉丸

清烧排骨

回锅肉

蒸鸡蛋

炒肉

时蔬二道

米饭

馒头

米线

面条

凉面

紫菜汤

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

爽口虾仁

香辣里脊

青椒鸡

回锅肉

时蔬二道

米饭

馒头

肉碎粉条

米线

凉面

面条

绿豆汤

晚餐

玉米粒炒鸡丁

土豆炒肉丝

红油猪舌

香锅猪脚

洋葱炒蛋

时蔬二道

米饭

馒头

米线

凉面

面条

蛋花汤

备注：根据市场供应情况，可能会有微小调整。