

中学生 午餐菜谱 18元

9月28日 星期一	9月29日 星期二	9月30日 星期三	10月1日 星期四	10月2日 星期五
A 宫保肉丁 肉丁80g, 无衣花生5g	A 豆豉蒸鱼块 带皮带骨巴沙鱼130g, 豆豉0.6g	A 咖喱牛肉 牛前肉块120g, 土豆20g, 洋葱10g, 咖喱粉0.5g, 椰浆6g	A	A
B 菠萝咕嚕虾球 虾滑球70g, 糖水菠萝30g, 番茄酱5g	B 茶树菇牛肉丝 牛肉片90g, 鲜茶树菇20g	B 翡翠鱿鱼 鱿鱼片100g, 毛芹35g, 胡萝卜5g	B	B
蒜香大排 90g大排1块	鹌鹑蛋烧肉 鹌鹑蛋30g, 带皮带骨中方块85g, 后腿肉块35g	罗勒鸡腿排 罗勒鸡腿排95g		
包菜炒鱼豆腐 鱼豆腐15g, 卷心菜60g, 青圆椒10g	干锅花菜 鲜花菜90g, 肉片15g, 胡萝卜5g	橘子卡通包 橘子卡通包1只		
炒青菜 青菜110g	葱油冬瓜 冬瓜140g	炒杭白菜 杭白菜110g		
南瓜饭 长南瓜5g, 海丰优质大米110g	米饭 海丰优质大米110g	意大利肉酱面 意大利面70g, 番茄牛肉汁110g		
虾皮紫菜蛋花汤 虾皮0.5g, 干裙带菜1g, 光明鲜鸡蛋20g	番茄小排汤 番茄30g, 去颈小排块15g	木耳菌菇鸡汤 海鲜菇20g, 鸡边腿块15g, 黑木耳0.1g		
		Happyday (满元气100%椰子水) 满元气100%椰子水125ml		