

中学生 午餐菜谱 18元

10月12日 星期一	10月13日 星期二	10月14日 星期三	10月15日 星期四	10月16日 星期五
A 板栗烧肉 板栗30g, 带皮带骨中方块85g, 后腿肉块35g	A 苏式酱油虾 基围虾75g	A 酥香三文鱼饼 三文鱼饼90g	A 干锅孜然鲑鱼 鲑鱼块100g, 洋葱15g, 青圆椒10g	A 香炸猪排 80g炸猪排1块
B 西班牙蒜香鱼片 巴沙鱼片130g, 蒜香黄油酱11g	B 番茄滑蛋牛肉 牛肉片80g, 番茄50g, 洋葱10g, 光明鲜鸡蛋30g, 番茄酱10g	B 口蘑肉糜炖蛋 肉糜90g, 光明鲜鸡蛋60g, 鲜蘑菇10g	B 广式豉香蒸排骨 去颈小排块140g, 豆豉5g	B 翡翠芙蓉虾滑 虾滑50g, 光明鲜鸡蛋30g, 西兰花10g, 胡萝卜10g
孜然寸金骨 孜然寸金骨100g	鱼香肉丝 肉丝90g, 笋丝15g	黄焖鸭腿块 鸭边腿块150g, 黄焖酱12g	回锅肉 带皮后上肉片130g, 青圆椒10g, 洋葱20g	三杯鸡 鸡边腿块150g, 蒜米5g, 鲜罗勒叶2g, 三杯鸡汁22g
浓汤蟹柳烩豆腐 老豆腐100g, 蟹柳20g, 青豆5g, 金汤10g	什锦肉丁 盐水方腿25g, 粟米55g, 胡萝卜5g, 青圆椒10g	花卷 花卷1只	三鲜肉皮 水发肉皮20g, 大白菜100g, 鲜香菇5g, 盐水方腿15g	兔子包 兔子包1只
炒生菜 生菜110g	炒杭白菜 杭白菜110g	炒广东菜心 广东菜心110g	葱油黄瓜 黄瓜110g	炒西芹 西芹110g
黑米饭 海丰优质大米110g, 黑米5g	米饭 海丰优质大米110g	欧式培根炒饭 培根15g, 光明鲜鸡蛋25g, 海丰优质大米110g	米饭 海丰优质大米110g	扬州炒饭 盐水方腿20g, 光明鲜鸡蛋30g, 海丰优质大米100g, 青圆椒5g
番茄蛋汤 光明鲜鸡蛋15g, 番茄25g	紫菜鱼丸汤 干裙带菜2g, 鱼丸10g	酸辣汤 笋丝5g, 光明鲜鸡蛋10g, 老豆腐20g, 肉丝5g	鸡茸粟米蛋花羹 鸡肉糜10g, 光明鲜鸡蛋15g, 粟米10g	椰汁西米露 椰浆5g, 小西米10g
				Happyday (一食当家巧克力华夫薄脆1包)