中学生 午餐菜谱　18元

11月23日 星期一	11月24日 星期二	11月25日 星期三	11月26日 星期四	11月27日 星期五
A　烤麸烧肉 面筋块20g,带皮带骨中方块85g,后腿肉块35g	A　苏式酱油虾 基围虾75g	A　菠萝咕咾肉 糖水菠萝20g,咕咾肉100g,番茄酱7g	A　糖醋带鱼 段带鱼110g	A　香炸猪排 80g炸猪排1块
B　干锅孜然鱿鱼 鱿鱼块100g,洋葱15g,青圆椒10g	B　葱爆肥牛 肥牛卷100g,洋葱20g,胡萝卜10g	B　吮指鱼米花 鱼米花100g	B　☆孜然排骨 去颈小排块140g	B　翡翠芙蓉虾滑 虾滑50g,光明鲜鸡蛋30g,西兰花10g,胡萝卜10g
德式脆皮肠 荷美尔德式脆皮肠78g	蚝油肉片 肉片90g,洋葱20g	☆蒜子临沂鸭腿块 鸭边腿块140g,土豆25g,蒜米2g,洋葱5g,临沂炒鸡酱15g	回锅肉 带皮后上肉片120g,青圆椒10g,洋葱20g	新疆大盘鸡 鸡边腿块140g,土豆10g,青圆椒5g,洋葱10g,番茄酱8g
甜椒土豆鸡片 青圆椒10g,土豆70g,上浆鸡片30g	浓汤蟹柳烩豆腐 老豆腐100g,蟹柳20g,青豆5g,金汤10g	柿柿如意包 柿柿如意包1只	三鲜肉皮 水发肉皮20g,大白菜100g,鲜香菇5g,盐水方腿15g	四喜福糕 四喜福糕1只
炒青菜 青菜110g	炒杭白菜 杭白菜110g	炒生菜 生菜110g	炒芹菜 毛芹110g	葱油西葫芦 西葫芦110g
青稞米饭 05g,海丰优质大米110g	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	星洲炒米粉 光明鲜鸡蛋20g,盐水方腿10g,绿豆芽40g,青圆椒5g,干米粉65g
番茄蛋汤 光明鲜鸡蛋15g,番茄25g	山药小排汤 毛山药35g,去颈小排块15g	酸辣汤 笋丝5g,光明鲜鸡蛋10g,老豆腐20g,肉丝5g	萝卜猪骨汤 白萝卜30g,汤骨块20g	椰汁西米露 椰浆5g,小西米10g
				Happyday(苹果汁) 苹果汁1盒