中学生 午餐菜谱　18元

11月30日 星期一	12月1日 星期二	12月2日 星期三	12月3日 星期四	12月4日 星期五
A　鱼豆腐烧肉 鱼豆腐20g,带皮带骨中方块85g,后腿肉块35g	A　糖醋小排 去颈小排块140g	A　茄汁大虾 基围虾75g,番茄酱7.5g	A　香爆猪里脊 猪里脊100g,青圆椒10g,红圆椒5g,洋葱10g	A　泰汁鱼饼 40g鱼饼2只,泰式甜辣酱7g
B　☆凯里红酸汤肥牛 肥牛卷100g,毛蒿笋40g,豆筋10g,凯里红酸汤12g	B　五香熏鱼 带皮带骨巴沙鱼130g	B　孜然寸金骨 孜然寸金骨100g	B　五彩瑶柱丁 鲜贝70g,粟米35g,胡萝卜15g	B　蜜汁叉烧 叉烧肉100g
罗勒鸡腿排 罗勒鸡腿排95g	德式脆皮肠 荷美尔德式脆皮肠78g	咸蛋黄蒸肉饼 肉糜80g,咸蛋黄11g	香酥鸭腿 鸭腿125g	回锅肉 带皮后上肉片120g,青圆椒10g,洋葱20g
☆香菇肉片土豆炒香干 鲜香菇5g,肉片10g,五香干10g,土豆90g	白菜烩豆腐 大白菜80g,油方10g,黑木耳0.5g,肉片10g	福新熊猫豆沙包 福新熊猫豆沙包1只	干锅包菜 肉片15g,卷心菜60g,青圆椒10g	南瓜红豆藜麦糕 南瓜红豆藜麦糕1只
炒油麦菜 油麦菜110g	炒青菜 青菜110g	炒芹菜 毛芹110g	炒杭白菜 杭白菜110g	双色青甘蓝 青甘蓝105g,胡萝卜5g
米饭 海丰优质大米110g	赤豆饭 赤豆5g,海丰优质大米110g	鸡蛋肉丝炒粉 青菜30g,肉丝10g,胡萝卜10g,光明鲜鸡蛋15g,干米粉65g	米饭 海丰优质大米110g	飘香咖喱炒饭 胡萝卜10g,洋葱20g,鸡丁40g,咖喱粉0.5g,海丰优质大米110g
紫菜蛋花汤 干裙带菜1g,光明鲜鸡蛋20g	冬瓜玉米猪骨汤 玉米棒10g,汤骨块10g,冬瓜20g	白菜鱼丸粉丝汤 大白菜30g,鱼丸15g,粉丝3g	罗宋汤 红肠10g,番茄10g,卷心菜10g,土豆10g,洋葱3g,番茄酱5g	冰糖银耳雪梨羹 生梨20g,银耳2g
				Happyday(冠生园蟹黄味锅巴) 冠生园蟹黄味锅巴1包