

中学生 午餐菜谱 18元

10月6日 星期二	10月7日 星期三	10月8日 星期四	10月9日 星期五	10月10日 星期六
A	A	A 杏鲍菇焖肉 杏鲍菇20g, 带皮带骨中方块85g, 后腿肉块35g	A 干锅大虾 基围虾75g, 速冻藕片10g, 土豆20g, 毛芹5g	A 菠萝咕咾肉 糖水菠萝20g, 咕咾肉100g, 番茄酱7g
B	B	B 宫保鲷鱼 有骨鲷鱼块120g, 洋葱10g, 宫保汁10g	B 糖醋小排 去颈小排块140g	B 酸菜鱼片 巴沙鱼片130g, 酸菜30g
		茄汁肥牛 肥牛卷100g, 金针菇20g, 番茄酱8g	德式脆皮肠 荷美尔德式脆皮肠78g	奥尔良烤鸡翅 鸡全翅105g, 奥尔良腌料15g
		西芹马蹄鸡片 西芹75g, 上浆鸡片15g, 马蹄片15g	番茄炒蛋 番茄90g, 光明鲜鸡蛋40g	马上报福卡通包 马上报福卡通包1只
		炒广东菜心 广东菜心110g	炒青菜 青菜110g	葱油莴笋 毛莴笋180g
		小米饭 小米5g, 海丰优质大米110g	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
		白菜鱼丸粉丝汤 大白菜30g, 鱼丸15g, 粉丝5g	冬瓜玉米猪骨汤 玉米棒10g, 汤骨块10g, 冬瓜20g	冰糖银耳雪梨羹 生梨20g, 银耳2g
				Happyday (光明常温大白 牛奶) 光明常温大白兔奶酪棒1只