中学生 午餐菜谱　18元

11月16日 星期一	11月17日 星期二	11月18日 星期三	11月19日 星期四	11月20日 星期五
A　酱爆鱿鱼 鱿鱼块100g,洋葱15g,青圆椒10g	A　糖醋里脊 猪里脊100g,糖醋汁20g	A　金汤鱼片 巴沙鱼片110g,毛莴笋40g,金针菇10g,金汤15g	A　黑椒猪柳 黑椒猪柳90g,洋葱20g	A　油爆虾 基围虾75g
B　蜜汁叉烧 叉烧肉100g	B　五彩凤尾虾 凤尾虾65g,杂菜50g	B　蜜椒牛仔骨 联豪牛仔骨90g,洋葱5g,青圆椒5g	B　西湖醋鱼 无骨鲴鱼块120g	B　茄汁肉片 肉片85g,洋葱10g,胡萝卜10g,番茄酱10g
孜香小炒肉 带皮后上肉片120g,毛芹10g,洋葱20g,胡萝卜5g,孜然粉0.5g	茶树菇焖鸭 鲜茶树菇20g,鸭边腿块140g	鱼香肉丝 肉丝90g,笋丝15g	脆皮鸡腿 鸡腿150g	红烧马蹄狮子头 40g马蹄狮子头2只
☆双菇土豆面筋 蟹味菇10g,海鲜菇10g,土豆70g,油面筋5g,上浆鸡片10g	番茄炒蛋 番茄90g,光明鲜鸡蛋40g	红枣玉米花卷 红枣玉米花卷1只	肉丝粉丝 肉丝15g,山芋粉丝25g	小猪包 小猪包1只
炒青菜 青菜110g	炒芹菜 毛芹110g	炒杭白菜 杭白菜110g	炒生菜 生菜110g	葱油黄瓜 黄瓜110g
米饭 海丰优质大米110g	米饭 海丰优质大米110g	咸肉菜饭 爱森咸肉丁25g,青菜60g,海丰优质大米110g	胡萝卜饭 胡萝卜5g,海丰优质大米110g	☆南洋沙茶牛肉炒饭 牛肉糜10g,光明鲜鸡蛋15g,青圆椒5g,洋葱5g,沙茶酱5g,番茄酱5g,海丰优质大米110g
紫菜蛋花汤 干裙带菜1g,光明鲜鸡蛋20g	番茄卷心菜汤 番茄15g,卷心菜30g	南瓜枸杞银耳羹 长南瓜15g,枸杞0.2g,银耳1g	西湖牛肉羹 牛肉糜10g,光明鲜鸡蛋20g,鲜蘑菇5g,鲜香菇5g	香鸭扁尖冬瓜汤 鸭边腿块15g,扁尖5g,冬瓜30g
				Happyday(芝麻苏打饼干) 芝麻苏打饼干1只