

9月25-9月28日一周菜谱

9. 25星期一午餐晚餐

排骨年糕	9.00 (125g)	番茄炒蛋	3.00 (125g)	清蒸鸦片鱼	10.00 (125g)	大蒜鸭血	3.00 (125g)
牛肉粒	9.00 (125g)	木耳菠菜	3.00 (125g)	红烧大肉	9.00 (125g)	青椒茭白肉丝	3.00 (125g)
青椒炒鸡杂	6.00 (125g)	西蓝花	3.00 (125g)	香酥鸡翅	7.00 (125g)	炸酱炖蛋	3.00 (125g)
奥尔良鸡排	6.00 (125g)	青菜	1.00 (125g)	小炒肉	7.00 (125g)	青菜	1.00 (125g)
豇豆肉丝	3.00 (125g)	炒面 小笼	6.00 (150g) 6.00 (150g)	鱼香肉丝	6.00 (125g)	辣肉面	8.00 (150g)
						夜宵：馄饨	10.00 (150g)

9. 26星期二午餐晚餐

蚝油牛肉	9.00 (125g)	杏鲍菇炒肉丝	3.00 (125g)	椒盐基围虾	9.00 (125g)	炒三丁	3.00 (125g)
椒盐排条	7.00 (125g)	麻辣豆腐	3.00 (125g)	辣味鱼丸	6.00 (125g)	臭干毛豆	3.00 (125g)
葱油鸡块	6.00 (125g)	地三鲜	3.00 (125g)	藤椒鸡块	6.00 (125g)	青菜	1.00 (125g)
红焖鸭根	6.00 (125g)	青菜	1.00 (125g)	剁椒鱼块	6.00 (125g)	炒河粉	6.00 (150g)
鸡毛菜百叶	3.00 (125g)	水饺 糯米八宝饭	8.00 (150g) 13.00 (150g)	莴笋肉片	3.00 (125g)	夜宵：炒饭	6.00 (150g)

9. 27星期三午餐晚餐

辣味三鲜	9.00 (125g)	黄瓜肉片	3.00 (125g)	牛肉粒	9.00 (125g)	辣味粉皮	3.00 (125g)
香酥鸭腿	9.00 (125g)	干锅花菜	3.00 (125g)	本帮走油肉	9.00 (125g)	西蓝花	3.00 (125g)
京葱爆肥牛	9.00 (125g)	干捞粉丝	3.00 (125g)	藤椒鸡排	6.00 (125g)	土豆丝	1.00 (125g)
糖醋小排	7.00 (125g)	海带丝	1.00 (125g)	肉饼炖蛋	6.00 (125g)	青菜	1.00 (125g)
素鸡虎皮蛋	3.00 (125g)	杭白菜	1.00 (125g)	豇豆肉丝	3.00 (125g)	面疙瘩	6.00 (150g)
		黑芝麻汤圆 牛肉蒸饺	7.00 (150g) 6.00 (150g)			夜宵：炒面	6.00 (150g)

9. 28星期四午餐

清蒸鸦片鱼	10.00 (125g)	四喜烤麸	3.00 (125g)
红烩牛肉	9.00 (125g)	油焖茄子	3.00 (125g)
酱汁肉排	9.00 (125g)	青菜	1.00 (125g)
雪花鸡柳	6.00 (125g)		
番茄炒蛋	3.00 (125g)	辣肉面	8.00 (150g)

以上菜单仅供参考，以当天菜单为准。

