

10月7日-10月13日一周菜谱

10.7星期六午餐

晚餐

辣味三鲜 9.00 (125g)	豇豆肉丝 3.00 (125g)	本帮走油肉 9.00 (125g)	大白菜肉丝 3.00 (125g)
炸猪排 7.00 (125g)	三鲜鱼面筋 3.00 (125g)	牛肉粒 9.00 (125g)	雪菜豆瓣 3.00 (125g)
咖喱鸡块 6.00 (125g)	番茄炒蛋 3.00 (125g)	面筋塞肉 6.00 (125g)	杭白菜 1.00 (125g)
水笋小肉 6.00 (125g)	青菜 1.00 (125g)	雪花鸡柳 6.00 (125g)	辣肉面 8.00 (150g)
西蓝花培根 3.00 (125g)	海带丝 1.00 (125g)	油焖茄子 3.00 (125g)	夜宵: 馄饨 10.00 (150g)

炒面 6.00 (150g)
小笼 6.00 (150g)

10.8星期日午餐

晚餐

酱鸭腿 9.00 (125g)	辣肉炖蛋 3.00 (125g)	清蒸鸦片鱼 10.00 (125g)	卷心菜肉片 3.00 (125g)
红烩牛肉 9.00 (125g)	三鲜肉片 3.00 (125g)	葱烤大排 7.00 (125g)	青豆炒蛋 3.00 (125g)
葱油鸡块 6.00 (125g)	酸辣土豆丝 1.00 (125g)	牛肉丸 6.00 (125g)	绿豆芽 1.00 (125g)
鱼香肉丝 6.00 (125g)	青菜 1.00 (125g)	藤椒鸡排 6.00 (125g)	炒河粉 6.00 (150g)
莴笋胡萝卜 3.00 (125g)	水饺 8.00 (150g)	炒辣酱 3.00 (125g)	夜宵: 炒饭 6.00 (150g)
	糯米八宝饭 13.00 (150g)		

10.9星期一午餐

晚餐

腐乳大肉 9.00 (125g)	豇豆肉丝 3.00 (125g)	蚝油牛肉 9.00 (125g)	红烧冬瓜 3.00 (125g)
炸猪排 7.00 (125g)	干锅花菜 3.00 (125g)	水笋小肉 6.00 (125g)	大白菜肉丝 3.00 (125g)
红烧带鱼 7.00 (125g)	蘑菇芥菜 3.00 (125g)	雪花鸡柳 6.00 (125g)	杭白菜 1.00 (125g)
葱油鸡腿 6.00 (125g)	青菜 1.00 (125g)	虾球 6.00 (125g)	辣肉面 8.00 (150g)
小排百叶结汤 6.00 (125g)	海带丝 1.00 (125g)	番茄炒蛋 3.00 (125g)	夜宵: 馄饨 10.00 (150g)
	炒面 6.00 (150g)		
	小笼 6.00 (150g)		

10.10星期二午餐

晚餐

清蒸鸦片鱼 10.00 (125g)	韭黄炒蛋 3.00 (125g)	京葱爆肥牛 9.00 (125g)	雪菜豆瓣 3.00 (125g)
香酥鸭腿 9.00 (125g)	双菇肉片 3.00 (125g)	百叶结小肉 6.00 (125g)	金针菇炒蛋 3.00 (125g)
小肉鹌鹑蛋 6.00 (125g)	青菜 1.00 (125g)	宫爆鸡丁 6.00 (125g)	杭白菜 1.00 (125g)
藤椒鸡块 6.00 (125g)	土豆丝 1.00 (125g)	面筋塞肉 6.00 (125g)	炒河粉 6.00 (150g)
咸肉萝卜 3.00 (125g)	水饺 8.00 (150g)	大蒜鸭血 3.00 (125g)	夜宵: 炒饭 6.00 (150g)
	糯米八宝饭 13.00 (150g)		

10.11星期三午餐

晚餐

盐水虾 9.00 (125g)	干捞粉丝 3.00 (125g)	辣味三鲜 9.00 (125g)	青椒炒蛋 3.00 (125g)
蚝油牛肉 9.00 (125g)	番茄炒蛋 3.00 (125g)	椒盐排条 7.00 (125g)	莴笋肉片 3.00 (125g)
香炸鸡腿 6.00 (125g)	青菜 1.00 (125g)	红烧鸭根 6.00 (125g)	杭白菜 1.00 (125g)
水笋小肉 6.00 (125g)	绿豆芽 1.00 (125g)	狮子头 6.00 (125g)	面疙瘩 6.00 (150g)
雪菜豆瓣 3.00 (125g)	黑芝麻汤圆 7.00 (150g)	四喜烤麸 3.00 (125g)	夜宵: 炒面 6.00 (150g)
	牛肉蒸饺 6.00 (150g)		

10.12星期四午餐

晚餐

咖喱牛肉 9.00 (125g)	素鸡虎皮蛋 3.00 (125g)	五彩虾仁 9.00 (125g)	麻辣豆腐 3.00 (125g)
糖醋排骨 7.00 (125g)	油焖茄子 3.00 (125g)	排骨年糕 9.00 (125g)	青豆炒蛋 3.00 (125g)

青椒鱿鱼须 6.00(125g)	木耳菠菜 3.00(125g)	牛肉粒 9.00(125g)	玉米肠 3.00(125g)
鸡排 6.00(125g)	青菜 1.00(125g)	鸡米花 6.00(125g)	杭白菜 1.00(125g)
西蓝花 3.00(125g)	辣肉面 8.00(150g)	地三鲜 3.00(125g)	年糕 6.00(150g)
			夜宵：水饺 8.00(150g)

10.13星期五午餐

清蒸鸦片鱼 10.00(125g)	青椒茭白肉丝 3.00(125g)
酱汁肉排 9.00(125g)	大白菜肉丝 3.00(125g)
干锅鸭块 6.00(125g)	青菜 1.00(125g)
雪花鸡柳 6.00(125g)	炒饭 6.00(150g)
	紫薯汤圆 7.00(150g)
番茄炒蛋 3.00(125g)	

以上菜单仅供参考，以当天菜单为准。

)

5)
5)
5)