

4月20日——4月26日 上海龙神餐饮公司菜谱

	自选餐		盖浇饭		面条		砂锅	
20日 (周一)	以下三选二	原料(克)		原料(克)	以下二选一	原料(克)		原料(克)
	糖醋小排	小排-100g	小酥肉	小酥肉-100g	红烧牛肉	牛肉-100g	小排百叶包砂锅	小排-150g&百叶包-40g
	腊肠炒蛋	腊肠-60g&鸡蛋-40g	酱爆肉丁	肉丁-80g&配料-20g	鱼香肉丝	肉丝-80g&笋丝-20g	玉米	玉米-80g
	红烧鸭块	鸭块-100g	米饭	米饭-100g			冬瓜	冬瓜-50g
					以下二选一	面条-100g	西兰花	西兰花-50g
	藕盒	藕盒-35g	油面筋塞肉	油面筋塞肉-80g	荷包蛋+炒素	荷包蛋-50g&炒素-100g		
	黄瓜肉片	黄瓜-50g&肉片-30g	黑米糕	黑米糕-35g	咸菜毛豆肉丝	咸菜-30g&毛豆-30g&肉丝-20g		
	扬州炒饭	米饭-100g&配料-50g	青菜	青菜-100g				
	青菜	青菜-100g	紫菜蛋汤	紫菜-10g&鸡蛋-20g	辣肉糜	肉糜-80g&香干-20g		
紫菜蛋汤	紫菜-10g&鸡蛋-20g			鸡毛菜	鸡毛菜-50g			
21日 (周二)	以下三选二	原料(克)		原料(克)	以下二选一	原料(克)		原料(克)
	咖喱牛肉	牛肉-100g&土豆-20g	炸猪排	猪排-100g	红烧鸡腿	鸡腿-100g	番茄牛腩砂锅	牛腩-150g&番茄-50g
	雪花鸡柳	鸡柳-100g	麻辣豆腐	肉糜-20g&豆腐-60g	糖醋排骨	排骨-100g	牛肉丸	牛肉丸-100g
	三鲜肉圆	肉圆-100g	炒年糕	年糕-100g&配料-50g			粉条	粉条-100g
					以下二选一	面条-100g	蔬菜	西兰花-50g&土豆-50g
	蛋饺	蛋饺-35g	薯条	薯条-60g	素火腿+番茄炒蛋	素火腿-40g&番茄-25g&鸡蛋-5g		
	白菜粉丝	白菜-20g&粉丝-60g	烧麦	烧麦-40g	咸菜毛豆肉丝	咸菜-30g&毛豆-30g&肉丝-20g		
	薯条	薯条-60g	卷心菜	卷心菜-100g				
	卷心菜	卷心菜-100g	番茄蛋汤	番茄-25g&鸡蛋-5g	辣肉糜	肉糜-80g&香干-20g		
番茄蛋汤	番茄-25g&鸡蛋-5g			鸡毛菜	鸡毛菜-50g			
23日 (周四)	初三年级供餐			原料(克)	初三年级供餐			原料(克)
			美味牛肉饼	牛肉饼-100g			香辣牛肉砂锅	牛肉-150g&牛肉丸-50g
			番茄炒蛋	番茄-25g&鸡蛋-5g			鱼豆腐	鱼豆腐-50g
			米饭	米饭-100			粉丝	粉丝-100g
			辣味鸡块	鸡块-100g			土豆	土豆-50g
			杭白菜	杭白菜-100g				
			西湖牛肉羹	牛肉糜-25g&香菇丁-10g				
24日 (周五)	初三年级供餐			原料(克)	以下二选一	原料(克)	初三年级供餐	
			奥尔良鸡腿	奥尔良鸡腿-100g	糖醋小排	小排-100g		
			火山石肠	火山石肠-80g	酱爆肉丁	肉丁-80g		
			米饭	米饭-100g				
					以下二选一	面条-100g		
			鱼香茄子	茄子-70g&配料-30g	番茄炒蛋+炒双菇	番茄-25g&鸡蛋-5g&香菇蘑菇-80g		
			春卷	春卷-30g	咸菜毛豆肉丝	咸菜-30g&毛豆-30g&肉丝-20g		
			生菜	生菜-100g				
冬瓜汤	冬瓜-30g	辣肉糜	肉糜-80g&香干-20g					
		鸡毛菜	鸡毛菜-50g					