

6月8日——6月14日 上海龙神餐饮公司菜谱

	自选餐		盖浇饭		面条		砂锅	
8日 (周一)	<b>以下三选二</b>	<b>原料</b>		<b>原料</b>	<b>以下二选一</b>	<b>原料</b>		<b>原料</b>
	椒盐咕咾肉	肉-100g	香酥翅根	翅根-100g	青椒大排	青椒-10g&大排-100g	寿喜肥牛砂锅	肥牛卷-150g
	红烧鸭块	鸭块-100g&土豆-20g	鱼香肉丝	肉丝-70g&茭白-30g	酱爆肉丁	肉丁-80g&配料-20g	牛肉丸+小肉肠	牛肉丸-50g&小肉肠-50g
	蚝油牛肉	牛肉片-100g	米饭	米饭-100g			金针菇	金针菇-20g
					<b>以下二选一</b>	面条-100g	蔬菜	白菜-50g&土豆-50g
	番茄炒蛋	番茄-60g&鸡蛋-20g	百叶包	百叶包-40g	荷包蛋+炒素	荷包蛋-50g&炒素-100g		
	腊肠炒饭	米饭-100g&配料-50g	卡通包	卡通包-40g	咸菜毛豆肉丝	咸菜-30g&毛豆-10g&肉丝-10g		
	薯条	薯条-80g	青菜	青菜-100g				
	青菜	青菜-100g	榨菜蛋汤	榨菜-10g&鸡蛋-20g	辣肉糜	肉糜-100g		
榨菜蛋汤	榨菜-10g&鸡蛋-20g			鸡毛菜	鸡毛菜-50g			
9日 (周二)	<b>以下三选二</b>	<b>原料</b>		<b>原料</b>	<b>以下二选一</b>	<b>原料</b>		<b>原料</b>
	糖醋小排	小排-100g	土豆烧肉	土豆-50g&五花肉-100g	红烧猪手	猪手-100g	香辣排骨砂锅	小排-100g
	美味鸡块	美味鸡块-100g	奥尔良翅根	翅根-100g	熏鱼	熏鱼-100g	蛋饺+肉丸	蛋饺-35g&肉圆-50g
	红烧鸭翅根	鸭翅根-100g	米饭	米饭-100g			鹌鹑蛋	鹌鹑蛋-50g
					<b>以下二选一</b>	面条-100g	蔬菜	海带结-50g&萝卜-50g
	咸肉菜饭	米饭-100g&配料-50g	薯饼	薯饼-80g	素鸡+炒酱	素鸡-30g&肉丁-30g&豆干丁-50g		
	肉糜豆腐	豆腐-60g&肉糜-20g	蛋饺	蛋饺-40g	咸菜毛豆肉丝	咸菜30g&毛豆-15g&肉丝-10g		
	薯饼	薯饼-80g	豇豆	豇豆-100g				
	三色白菜	白菜-100g	番茄蛋汤	番茄-25g&鸡蛋-5g	辣肉糜	肉糜-100g		
番茄蛋汤	番茄-25g&鸡蛋-5g			鸡毛菜	鸡毛菜-50g			
10日 (周三)	<b>以下三选二</b>	<b>原料</b>		<b>原料</b>	<b>以下二选一</b>	<b>原料</b>		<b>原料</b>
	香辣翅根	鸡翅根-100g	川香鸭腿	鸭腿-120g	红烧牛肉	牛肉-100g	黄焖鸡块砂锅	鸡块-150g
	茄汁排条	排条-100g	回锅肉	卷心菜-80g&肉片-20g	腊鸡腿	腊鸡腿-100g	百叶包+鱼豆腐	百叶包-40g&鱼豆腐-30g
	咖喱鸡块	鸡块-100g&土豆-10g	肉丝炒面	面条-100g&配料-50g			香菇	香菇-20g
					<b>以下二选一</b>	面条-100g	蔬菜	西兰花-10g&土豆-50g
	花菜肉片	花菜-60g&肉片-20g	薯条	薯条-80g	炒素+番茄炒蛋	炒素-100g&番茄-60g&鸡蛋-20g		
	薯条	薯条-80g	五香茶叶蛋	茶叶蛋-50g	咸菜毛豆肉丝	咸菜-30g&毛豆-15g&肉丝-10g		
	油面筋塞肉	油面筋塞肉-80g	杭白菜	杭白菜-100g				
	卷心菜	卷心菜-100g	冬瓜小排汤	冬瓜-20g&小排-25g	辣肉糜	肉糜-100g		
冬瓜小排汤	冬瓜-20g&小排-25g			鸡毛菜	鸡毛菜-50g			
11日 (周四)	<b>以下三选二</b>	<b>原料</b>		<b>原料</b>	<b>以下二选一</b>	<b>原料</b>		<b>原料</b>
	红烧鸡腿	鸡腿-100g	面拖大排	大排-100g	红烧鸡腿	鸡腿-120g	金汤肥牛砂锅	肥牛卷-100g&牛肉丸-40g
	火山石肠	火山石肠-100g	宫保鸡丁	鸡丁-50g&花生-20g&胡萝卜-30g	鳝丝	鳝丝-100g	蟹肉棒+鱼丸	蟹肉棒-30g&鱼丸-30g
	糖醋锅包肉	锅包肉-100g	米饭	米饭-100g			土豆粉	土豆粉-100g
					<b>以下二选一</b>	面条-100g	蔬菜	豆芽-30g
	西芹炒培根	培根-30g&西芹-50g	蛋包肉	蛋包肉-40g	荷包蛋+炒酱	荷包蛋-50g&炒酱-100g		
	粽子饭	米饭-100g&配料-50g	卡通包	卡通包-40g	咸菜毛豆肉丝	咸菜-30g&毛豆-15g&肉丝-10g		
	蛋饺	蛋饺-35g	杭白菜	杭白菜-100g				
	杭白菜	杭白菜-100g	白菜汤	白菜-30g	辣肉糜	肉糜-100g		
白菜汤	白菜-30g			鸡毛菜	鸡毛菜-50g			
12日 (周四)	<b>以下三选二</b>	<b>原料</b>		<b>原料</b>	<b>以下二选一</b>	<b>原料</b>		<b>原料</b>
	卡兹鸡排	鸡排-100g	鸡米花	鸡米花-100g	糖醋小排	小排-100g	老鸭粉丝砂锅	鸭块-100g&粉丝-20g
	杭椒牛柳	牛柳-80g&杭椒-20g	番茄炒蛋	番茄-60g&鸡蛋-20g	鱼香肉丝	肉丝-80g&配料-20g	鸭胗+油豆腐	鸭胗-10g&油豆腐-50g
	油爆虾	虾-100g	茄汁肉酱意面	意面-150g&配料-50g			贡丸	贡丸-40g
					<b>以下二选一</b>	面条-100g	蔬菜	香菇-20g&鸡毛菜-50g
	土豆炒肉片	土豆-60g&肉片-20g	油面筋塞肉	油面筋塞肉-80g	蚝油双菇+酱蛋	香菇蘑菇-100g&酱蛋-50g		
	芥菜百叶包	芥菜百叶包-40g	薯饼	薯饼-80g	咸菜毛豆肉丝	咸菜-30g&毛豆-15g&肉丝-10g		
	薯饼	薯饼-80g	青菜	青菜-100g				
	黄豆芽	黄豆芽-100g	罗宋汤	卷心菜-20g&红肠-5g	辣肉糜	肉糜-100g		
罗宋汤	卷心菜-20g&红肠-5g			鸡毛菜	鸡毛菜-50g			