

6月15日——6月21日 上海龙神餐饮公司菜谱

	自选餐		盖浇饭		面条		砂锅	
15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	番茄牛腩砂锅	牛腩-150g&番茄-50g
	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	牛肉丸	牛肉丸-100g
	红烧鸭块	鸭块-100g	米饭	米饭-100g			粉条	粉条-100g
					以下二选一	面条-100g	蔬菜	西兰花-50g&土豆-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		
	脆瓜肉片	脆瓜-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		
16日 (周二)	初三年级供餐			原料（克）	初三年级供餐			原料（克）
			咖喱牛肉	牛肉-100g&土豆-20g			酸汤肥牛砂锅	肥牛卷-100g
			香辣翅根	翅根-100g			蟹肉棒	蟹肉棒-30g
			回锅肉+米饭	肉片-100g&米饭-100g			贡丸	贡丸-50g
							金针菇	金针菇-100g
			一举高“粽”	粽子-80g				
			笑脸包	笑脸包-40g				
			卷心菜	卷心菜-100g				
			番茄蛋汤	番茄-25g&鸡蛋-5g				