

9月14日——9月20日 上海龙神餐饮公司菜谱

	自选餐		盖浇饭		面条		砂锅	
14日 (周一)	<u>以下三选二</u>	原料(克)		原料(克)	<u>以下二选一</u>	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
	香肠炒蛋	香肠-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
					<u>以下二选一</u>	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		
	脆瓜肉片	脆瓜-50g&肉片-30g	卡通包	卡通包-35g	咸菜毛豆	咸菜-30g&毛豆-30g		
	扬州炒饭	米饭-100g&配料-50g	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-80g&香干-20g		
15日 (周二)	<u>以下三选二</u>	原料(克)		原料(克)	<u>以下二选一</u>	原料(克)		原料(克)
	红烧牛肉	牛肉-100g&土豆-20g	炸猪排	猪排-100g	红烧鸡腿	鸡腿-100g	咖喱牛肉砂锅	牛肉-150g
	雪花鸡柳	鸡柳-100g	麻辣豆腐	肉糜-20g&豆腐-60g	糖醋排条	排条-100g	牛肉丸+粉丝	牛肉丸-100g&粉丝-100g
	三鲜肉圆	肉圆-100g	炒年糕	年糕-100g&配料-50g			小肉肠	小肉肠-50g
					<u>以下二选一</u>	面条-100g	蔬菜	西兰花-50g&土豆-50g
	蛋饺	蛋饺-35g	薯条	薯条-60g	素鸡+番茄炒蛋	素鸡-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	咸菜-30g&毛豆-30g		
	薯条	薯条-60g	杭白菜	杭白菜-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		
16日 (周三)	<u>以下三选二</u>	原料(克)		原料(克)	<u>以下二选一</u>	原料(克)		原料(克)
	香辣翅根	翅根-100g	可乐鸡翅	鸡翅-100g	洋葱牛肉粒	牛肉粒-100g&洋葱-50g	三鲜双档砂锅	肉圆-100g&鱼丸-50g
	洋葱牛肉粒	洋葱-20g&牛肉粒-100g	回锅肉	卷心菜-60g&肉片-20g	红烧大肉	大肉-100g	蛋饺	蛋饺-30g
	腊鸭翅	腊鸭翅-100g	肉丝炒面	面条-100g&配料-50g			粉丝	粉丝100g
					<u>以下二选一</u>	面条-100g	蔬菜	白菜-130g&木耳-20g
	荠菜百叶包	荠菜百叶包-40g	薯饼	薯饼-50g	酱蛋+炒酱	酱蛋-50g&炒酱-100g		
	肉糜海带丝	海带丝-60g&肉糜-20g	千丝卷	千丝卷-35g	咸菜毛豆	咸菜-30g&毛豆-30g		
	薯饼	薯饼-50g	绿豆芽	绿豆芽-100g				
	绿豆芽	绿豆芽-100g	冬瓜小排汤	冬瓜-50g&小排-30g	辣肉糜	肉糜-80g&香干-20g		
17日	<u>以下三选二</u>	原料(克)		原料(克)	<u>以下二选一</u>	原料(克)		原料(克)
	美味牛肉饼	牛肉饼-100g	红烧猪手	猪手-100g	鱼香肉片	肉片-80g&笋片-20g	香辣牛肉砂锅	牛肉-150g&牛肉丸-50g
	咖喱鸡块	鸡块-100g&土豆-50g	番茄炒蛋	番茄-25g&鸡蛋-5g	洋葱鳝丝	洋葱-20g&鳝丝-100g	鱼豆腐	鱼豆腐-50g
	黑椒鸭肉	鸭胸肉-100g	米饭	米饭-100g			粉丝	粉丝-100g
					<u>以下二选一</u>	面条-100g	土豆	土豆-50g

(周四)	肉糜豆腐	豆腐-60g&肉糜-20g	薯条	薯条-60g	荷包蛋+炒素	荷包蛋-50g&炒素-100g		
	粽子饭	米饭-100g&配料-50g	奶黄包	奶黄包-30g	咸菜毛豆	咸菜-30g&毛豆-30g		
	薯条	薯条-50g	杭白菜	杭白菜-100g				
	杭白菜	杭白菜-100g	西湖牛肉羹	牛肉糜-25g&香菇丁-10g	辣肉糜	肉糜-80g&香干-20g		
	西湖牛肉羹	牛肉糜-25g&香菇丁-10g			鸡毛菜	鸡毛菜-50g		
18日 (周五)	<u>以下三选二</u>	原料（克）		原料（克）	<u>以下二选一</u>	原料（克）		原料（克）
	黄金鱼排	鱼排-100g	奥尔良鸡腿	奥尔良鸡腿-100g	糖醋小排	小排-100g	老鸭砂锅	鸭肉-100g
	杭椒牛柳	杭椒-20g&牛柳-80g	火山石肠	火山石肠-80g	酱爆肉丁	肉丁-80g	油豆腐	油豆腐-50g
	红烧鸭腿	鸭腿-100g	茄汁肉酱意面	意面-100g&肉酱-50g			粉丝	粉丝-100g
					<u>以下二选一</u>	面条-100g	蔬菜	鸡毛菜-50g
	白菜肉丝	白菜-80g&肉丝-20g	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-35g	春卷	春卷-35g	咸菜毛豆肉丝	咸菜-30g&毛豆-30g&肉丝-20g		
	薯饼	薯饼-50g	生菜	生菜-100g				
	冬瓜	冬瓜-100g	罗宋汤	土豆-40g&洋葱-20g&红肠-20g	辣肉糜	肉糜-80g&香干-20g		
	罗宋汤	土豆-40g&洋葱-20g&红肠-20g			鸡毛菜	鸡毛菜-50g		
20日 (周日)	<u>以下三选二</u>	原料（克）		原料（克）	<u>以下二选一</u>	原料（克）		原料（克）
	鸡米花	鸡米花-100g	香酥翅根	翅根-100g	青椒大排	大排-100g&青椒-10g	寿喜牛肉砂锅	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
					<u>以下二选一</u>	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		
	三色炒饭	米饭-100g&配料-50g	黑米糕	黑米糕-35g	咸菜毛豆	咸菜-30g&毛豆-30g		
	薯条	薯条-80g	青菜	青菜-100g				
	青菜	青菜-100g	紫菜蛋汤	紫菜-10g&蛋-10g	辣肉糜	肉糜-80g&香干-20g		
	紫菜蛋汤	紫菜-10g&蛋-10g			鸡毛菜	鸡毛菜-50g		