

陆家中学学生食堂菜单

第一周学生午餐

学生餐饮	2023 -9- 4 周 一	2023 -9- 5 周二	2023 - 9- 6 周三	2023 -9-7 周四	2023 -9-8 周五
午餐	红烧鸭腿	咖喱牛肉	红烧鸡腿	红烧大排	红烧肉
	黄瓜炒蛋	肉沫粉丝	西葫芦木耳肉片	鱼香肉丝	肉沫豆腐
	杭白菜	青菜	橄榄菜	生菜	青菜
	红烧萝卜	红烧油豆腐	红烧粉皮	红烧冬瓜	土豆丝
	紫菜蛋汤	西红柿蛋汤	紫菜蛋汤	西红柿蛋汤	紫菜蛋汤

第二周学生午餐

学生餐饮	2023 -9- 11 周 一	2023 -9- 12 周二	2023 - 9- 13 周三	2023 -9-14 周四	2023 -9-15 周五
午餐	糖醋小排	红烧鸡块	鲜露基围虾	红烧肉	红烧鸭块
	肉沫粉丝	西葫芦木耳肉片	西红柿炒蛋	肉沫豆腐	鱼香肉丝
	青菜	橄榄菜	杭白菜	牛心包菜	青菜
	土豆丝	红烧冬瓜	红烧油豆腐	红烧萝卜	红烧粉皮
	紫菜蛋汤	西红柿蛋汤	紫菜蛋汤	西红柿蛋汤	紫菜蛋汤

第三周学生午餐

学生餐饮	2023 -9- 18 周 一	2023 -9- 19 周二	2023 - 9- 20 周三	2023 -9-21 周四	2023 -9-22 周五
午餐	咖喱牛肉	香炸鸡米花	红烧肉	红烧鸭块	红烧鸡腿
	肉沫粉丝	西葫芦木耳肉片	宫爆鸡丁	肉沫豆腐	西红柿炒蛋
	青菜	牛心包菜	杭白菜	橄榄菜	青菜
	红烧油豆腐	红烧萝卜	红烧粉皮	土豆丝	海带干丝
	紫菜蛋汤	西红柿蛋汤	紫菜蛋汤	西红柿蛋汤	紫菜蛋汤

第四周学生午餐

学生餐饮	2023 -9- 25 周 一	2023 -9- 26 周二	2023 - 9- 27 周三	2023 -9-28 周四	
午餐	红烧肉	咖喱牛肉	鲜露基围虾	红烧鸭块	
	黄瓜肉片炒蛋	肉沫粉丝	西葫芦木耳肉片	西红柿炒蛋	
	青菜	橄榄菜	杭白菜	青菜	
	红烧萝卜	红烧油豆腐	红烧冬瓜	红烧豆腐	
	香菇蛋汤	西红柿蛋汤	豆腐肉丝蛋汤	紫菜蛋汤	

第五周学生午餐

学生餐饮	2023 -10- 7 周 六	2023 -10- 8 周日			
午餐	土豆牛肉	香炸鸡米花			
	肉沫粉丝	小排萝卜			
	橄榄菜	青菜			
	红烧油豆腐	红烧粉皮			
	紫菜蛋汤	香菇蛋汤			

第六周学生午餐

学生餐饮	2023 -10- 9 周 一	2023 -10- 10 周二	2023 - 10- 11 周三	2023 -10-12 周四	2023 -10-13 周五
午餐	红烧肉	红烧鸭块	红烧鸡腿	白灼大头虾	红烧鸡块
	宫爆鸡丁	西红柿炒蛋	西葫芦木耳肉片	黄瓜肉片炒蛋	肉沫豆腐
	杭白菜	包菜	油麦菜	青菜	杭白菜
	红烧豆腐	红烧萝卜	红烧冬瓜	红烧油豆腐	土豆丝
	西红柿蛋汤	豆腐肉丝蛋汤	榨菜肉丝蛋汤	白菜肉丝油笏子	紫菜蛋汤

第七周学生午餐

学生餐饮	2023 -10- 16 周一	2023 -10- 17 周二	2023 - 10- 18 周三	2023 -10-19 周四	2023 -10-20 周五
午餐	红烧鸭块	香炸鸡米花	咖喱牛肉	鲜露基围虾	红烧肉
	黄瓜肉片炒蛋	小排萝卜	肉沫豆腐	咖喱鸡	西葫芦木耳肉片
	青菜	橄榄菜	杭白菜	油麦菜	青菜
	红烧冬瓜	红烧油豆腐	红烧粉皮	红烧萝卜	红烧豆腐
	榨菜肉丝蛋汤	紫菜蛋汤	香菇蛋汤	豆腐肉丝蛋汤	西红柿蛋汤

第八周学生午餐

学生餐饮	2023 -10- 23 周一	2023 -10- 24周二	2023 - 10- 25 周三	2023 -10-26 周四	2023 -10-27 周五
午餐	糖醋小排	红烧鸭块	香炸鸡米花	红烧牛肉	鲜露基围虾
	肉沫粉丝	黄瓜肉片炒蛋	小炒肉面筋	肉沫豆腐	咖喱鸡
	青菜	杭白菜	橄榄菜	青菜	杭白菜
	土豆丝	红烧油豆腐	红烧萝卜	红烧粉皮	红烧冬瓜
	紫菜蛋汤	榨菜肉丝蛋汤	豆腐肉丝蛋汤	西红柿蛋汤	大白菜肉丝汤

第十周学生午餐

学生餐饮	2023 -11- 6 周 一	2023 -11- 7 周 二	2023 -11- 8 周 三	2023 -11- 9 周 四	2023 -11- 10 周 五
午餐	糖醋小排	红烧鸡腿	鲜露基围虾	红烧鸭块	咖喱牛肉
	肉沫豆腐	小炒肉油豆腐	小排萝卜	西葫芦木耳肉片	肉沫粉丝
	青菜	杭白菜	油麦菜	青菜	青甘蓝菜
	土豆丝	红烧粉皮	红烧豆腐	红烧冬瓜	红烧小油豆腐
	西红柿蛋汤	榨菜肉丝蛋汤	紫菜蛋汤	大白菜肉丝汤	豆腐肉丝蛋汤

第十一周学生午餐

学生餐饮	2023 -11- 13 周 一	2023 -11- 14 周 二	2023 -11- 15 周 三	2023 -11- 16 周 四	2023 -11- 17 周 五
午餐	红烧肉	鲜露基围虾	土豆牛肉	红烧山鸭	糖醋小排
	肉沫豆腐	咖喱鸡块	肉沫粉丝	西葫芦木耳肉片	黄瓜肉排炒蛋
	青菜	杭白菜	橄榄菜	油麦菜	青菜
	土豆丝	大蒜叶萝卜	小油豆腐	红烧豆腐	红烧粉皮
	西红柿蛋汤	豆腐肉丝蛋汤	紫菜蛋汤	榨菜肉丝蛋汤	大白菜肉丝汤

第十二周学生午餐

学生餐饮	2023 -11- 20 周 一	2023 -11- 21周 二	2023 -11- 22 周 三	2023 -11- 23 周 四	2023 -11- 24 周 五
午餐	糖醋小排	红烧鸭块	鲜露基围虾	香炸小酥肉	牛肉土豆
	炒三鲜	小炒肉油豆腐	咖喱鸡	小排萝卜	肉沫粉丝
	青菜	杭白菜	橄榄菜	油麦菜	青菜
	红烧豆腐	大蒜叶萝卜	红烧冬瓜	红烧粉皮	红烧油豆腐
	西红柿蛋汤	榨菜肉丝蛋汤	豆腐肉丝蛋汤	紫菜蛋汤	大白菜肉丝汤

第十三周学生午餐

学生餐饮	2023 -11- 27 周 一	2023 -11- 28周 二	2023 -11- 29 周 三	2023 -11- 30 周 四	2023 -12- 1 周 五
午餐	红烧肉	鲜露基围虾	咖喱牛肉	红烧山鸭	糖醋小排
	咖喱鸡	小排萝卜	肉沫粉丝	炒三鲜	肉沫豆腐
	青菜	杭白菜	橄榄菜	油麦菜	青菜
	红烧豆腐	红烧粉皮	红烧油豆腐	红烧冬瓜	萝卜大蒜叶
	大白菜肉丝汤	西红柿蛋汤	榨菜肉丝蛋汤	豆腐肉丝汤	紫菜蛋汤

第十四周学生午餐

学生餐饮	2023 -12- 4 周 一	2023 -12- 5周 二	2023 -12- 6 周 三	2023 -12- 7 周 四	2023 -12- 8 周 五
午餐	糖醋小排	鲜露基围虾	咖喱牛肉	香炸小酥肉	红烧山鸭
	肉沫豆腐	咖喱鸡	肉沫粉丝	小排萝卜	西葫芦木耳肉片
	青菜	杭白菜	油麦菜	橄榄菜	青菜
	红烧冬瓜	红烧粉皮	红烧小油豆腐	红烧豆腐	土豆丝
	西红柿蛋汤	香菇肉丝蛋汤	榨菜肉丝蛋汤	紫菜蛋汤	豆腐肉丝蛋汤

第十五周学生午餐

学生餐饮	2023 -12- 11 周 一	2023 -12- 12周 二	2023 -12- 13 周 三	2023 -12-14 周 四	2023 -12- 15 周 五
午餐	咖喱牛肉	红烧鸡腿	鲜露基围虾	红烧肉	红烧山鸭
	肉沫粉丝	小排萝卜	小炒肉油豆腐	咖喱鸡	炒三鲜
	青菜	杭白菜	橄榄菜	油麦菜	青菜
	红烧油豆腐	红烧粉皮	大蒜叶萝卜	红烧冬瓜	土豆丝
	紫菜蛋汤	西红柿蛋汤	香菇肉丝蛋汤	榨菜肉丝蛋汤	豆腐肉丝蛋汤

第十六周学生午餐

学生餐饮	2023 -12- 18 周 一	2023 -12- 19周 二	2023 -12- 20 周 三	2023 -12-21 周 四	2023 -12- 22周 五
午餐	鲜露基围虾	糖醋小排	红烧鸭块	咖喱牛肉	红烧肉
	小排萝卜	炒三鲜	小炒肉油豆腐	肉末豆腐	咖喱鸡
	青菜	杭白菜	油麦菜	青菜	橄榄菜
	红烧小油豆腐	红烧冬瓜	大蒜叶萝卜	红烧粉皮	土豆丝
	西红柿蛋汤	榨菜肉丝蛋汤	豆腐肉丝蛋汤	香菇肉丝蛋汤	紫菜蛋汤

第十七周学生午餐

学生餐饮	2023 -12- 25 周 一	2023 -12- 26 周 二	2023 -12- 27 周 三	2023 -12-28 周 四	2023 -12- 29周 五
午餐	红烧大排	香炸小酥肉	红烧鸭块	土豆牛肉	糖醋小排
	炒三鲜	小排萝卜	小炒肉油豆腐	肉末粉丝	咖喱鸡
	青菜	杭白菜	油麦菜	橄榄菜	青菜
	虾米冬瓜	红烧粉皮	土豆丝	红烧豆腐	大蒜叶萝卜
	榨菜肉丝蛋汤	豆腐肉丝蛋汤	西红柿蛋汤	紫菜蛋汤	香菇肉丝蛋汤

第十八周学生午餐

学生餐饮	2024 -1- 1 周 一	2024 -1- 2 周 二	2024 -1- 3 周 三	2024 -1- 4 周 四	2024 -1- 5 周 五
午餐		糖醋小排	咖喱牛肉	红烧山鸭	红烧大排
		西葫芦木耳肉片	肉沫豆腐	小排萝卜	咖喱鸡
		青菜	杭白菜	橄榄菜	青菜
		土豆丝	红烧粉皮	红烧油豆腐	大蒜叶萝卜
		榨菜肉丝蛋汤	西红柿蛋汤	香菇肉丝蛋汤	豆腐肉丝蛋汤