

昆山市陆家中学食堂菜谱（第1周）

教师餐饮	2019 - 2 - 18 周一	2019 - 2 - 19 周二	2019 - 2 - 20 周三	2019 - 2 - 21 周四	2019 - 2 - 22 周五
午餐	爆鱼	红烧肉	糖醋带鱼	酱鸭	糖醋小排
	大蒜牛肉丝	西红柿炒蛋	冬笋咸菜肉丝	百叶	茶树菇松板肉
	青菜	橄榄菜	生菜	韭菜豆芽	菠菜
	小油豆腐	油焖茄子	红烧粉皮	青菜	芋艿毛豆
	紫菜蛋汤	野山菌榨菜肉丝汤	豆腐羹	西红柿蛋汤	萝卜咸肉汤

学生餐饮	2019 - 2 - 18 周一	2019 - 2 - 19 周二	2019 - 2 - 20 周三	2019 - 2 - 21 周四	2019 - 2 - 22 周五
午餐	红烧大排	红烧山鸭	土豆牛肉	盐水虾	红烧狮子头
	大白菜肉丝	肉末粉丝	西红柿炒蛋	百叶	西葫芦木耳肉片
	青菜	橄榄菜	生菜	绿豆芽	菠菜
	小油豆腐	海带干丝	红烧粉皮	青菜	大白菜粉丝
	紫菜蛋汤	西红柿蛋汤	紫菜蛋汤	西红柿蛋汤	紫菜蛋汤