

昆山市陆家中学2019-2020学年第二学期食堂菜谱【第1周】

教师餐饮	2020 - 3 - 30 周一	2020 - 3 - 31 周二	2020 - 4 - 1 周三	2020 - 4 - 2 周四	2020 - 4 - 3 周五
午餐	红烧大排	剁椒鱼头	香炸鸡排	鲜露基围虾	红烧肉
	西红柿炒蛋	蒜苗肉丝	咸菜冬笋肉丝	肉末豆腐	洋葱牛肉
	青菜	大白菜肉皮	海带干丝	韭菜豆芽	青菜
	红烧小油豆腐	红烧萝卜	杭白菜	油闷茭白	红烧冬瓜
	野山菌榨菜肉丝汤	西红柿蛋汤	冬瓜咸肉汤	萝卜小排汤	豆腐羹

学生餐饮	2020 - 3 - 30 周一	2020 - 3 - 31 周二	2020 - 4 - 1 周三	2020 - 4 - 2 周四	2020 - 4 - 3 周五
午餐	香炸鸡排	三色虾仁	红烧山鸭	红烧鸡腿	香炸大排
	西红柿炒蛋	大白菜肉丝	黄瓜木耳肉片	肉末豆腐	西葫芦木耳肉片
	青菜	红烧萝卜	杭白菜	绿豆芽	青菜
	红烧小油豆腐	橄榄菜	海带干丝	包菜	红烧冬瓜