

昆山市陆家中学2021-2022学年第一学期食堂菜谱【第3周】

教师餐饮	2021 - 9 - 13 周一	2021 - 9 - 14 周二	2021 - 9 - 15 周三	2021 - 9 - 16 周四	2021 - 9 - 17 周五	2021 - 9 - 18 周六
午餐	红烧肉圆	黄焖鱼	香炸大排	鲜露基围虾	白切鸡	叉烧肉
	有机花菜肉片	油泡	小葱炒蛋	咖喱鸡	青椒肉丝	西红柿蛋汤
	青菜	生菜	红烧萝卜	红烧冬瓜	青菜	橄榄菜
	榨菜老黄瓜	红烧粉皮	杭白菜	油麦菜	红烧豆腐	海带干丝
	西红柿蛋汤	小排萝卜汤	豆腐羹	咸菜蛋汤	紫菜蛋汤	榨菜肉丝汤

学生餐饮	2021 - 9 - 13 周一	2021 - 9 - 14 周二	2021 - 9 - 15 周三	2021 - 9 - 16 周四	2021 - 9 - 17 周五	2021 - 9 - 18 周六
午餐	红烧鸡腿	鸡米花	土豆牛肉	红烧鸡块	小炒肉	糖醋小排
	西葫芦木耳肉片	萝卜小排	肉末豆腐	肉末粉皮	黄瓜肉片炒蛋	大白菜肉丝
	青菜	橄榄菜	生菜	包菜	青菜	橄榄菜
	小油豆腐	红烧粉皮	红烧萝卜	红烧冬瓜	红烧豆腐	海带干丝