平和食堂菜单（20 1/6——10）

**星期一**

早餐：白米粥 茶叶蛋 肉包 蒸山药

豆浆 白煮蛋 煎饼 南瓜饼

10:20 牛奶

午餐：菌菇牛肉 香菇蒸滑鸡 青豆粟米 炒青江菜

糖醋带鱼 盐水肉

汤：山药玉米排骨汤 红枣米仁赤豆汤 水果

面食：咸菜肉丝面

午点：饼干

晚餐：熏鱼 糖醋肉排 百叶包 大蒜萝卜 炒塌菜

汤：荠菜肉丝豆腐羹

晚点：抹茶蛋糕 水果

**星期二**

早餐：皮蛋粥 茶叶蛋 粢饭糕 酒酿米糕

豆浆 白煮蛋 玉米棒 炒面

10:20 牛奶

午餐：鹌鹑蛋烧肉 椒盐牛蛙 炒卷心菜 炒菠菜

洋葱牛肉丝 平和酱鸭

汤：番茄土豆牛肉汤 红枣米仁赤豆汤 水果

面食：咸菜肉丝面

午点：黑芝麻麻薯

晚餐：麻辣羊肉卷 红烧大排 糖醋黄鱼 烂糊肉丝 炒菜苋

汤：紫菜蛋汤

晚点：面包 水果

**星期三**

早餐：麦香粥 茶叶蛋 叉烧包 南瓜馒头

豆浆 白煮蛋 烘山芋 甜甜圈

10:20 牛奶

午餐：椒盐基围虾 烤鸭 双菇油面筋 炒鸡毛菜

干锅牛肉粒 土豆烧肉

汤：山药草鸡汤 红枣银耳羹 水果

面食：咸菜肉丝面

午点：饼干

晚餐：三黄鸡 什锦虾仁 水笋烧肉 炒花菜 炒杭白菜

汤：番茄蛋汤

晚点：起酥面包 水果

**星期四**

早餐：赤豆粥 茶叶蛋 生煎 蒸芋艿

豆浆 白煮蛋 Q 仔 香菇菜包

10:20 牛奶

午餐：番茄洋葱炖牛腩 红烧肉排 酸辣海带丝 炒小菘菜

椒盐鳝背 烤翅根

汤：三鲜汤 红枣米仁赤豆汤 水果

面食：菜肉馄饨

午点：饼干

晚餐：牛肉咖喱饭 盐酥鸡块 炒油麦菜

汤：酸辣汤

晚点：面包 水果

**星期五**

早餐：小米粥 茶叶蛋 粢饭 烧卖

豆浆 白煮蛋 热狗 蒸紫薯

10:20 牛奶

午餐：干豇豆烧肉 肉饼蒸蛋 胡萝卜西兰花 炒塌菜

吉士鸡翅 油爆虾

汤：花生莲藕排骨汤 红枣米仁赤豆汤 水果

面食：咸菜肉丝面