

周一菜单 (9月14日) Monday Menu

中式套餐 Chinese meals		西式套餐 Western meals	
大荤 Big Meat	土豆焖牛肉 (牛肉75克、土豆50克) Braised Beef with Potatoes	前菜 Appetizer	玉米粒沙拉 (玉米30克、青豆10克、胡萝卜粒10克) Corn Salad
	椒盐小黄鱼 (小黄鱼100克) Small Yellow Croakers with Spiced Salt		
小荤 Small Meat	三色银芽鸡肉丝 (鸡肉20克、豆芽70克、青椒10克、红椒5克) Fried Shredded Chicken with Bean Sprouts	主菜 Main Course	蒜香烤鸡腿肉 (鸡腿肉100克) Grilled Drumsticks with Garlic
素菜 Vegetable	糖醋藕片 (藕100克) Sweet and Sour Sauce	副菜 Side Dishes	橄榄油莴苣 (莴苣70克) Braised Lettuce in Olive Oil
	清炒菠菜 (菠菜150克) Stir-fried Spinach		
主食 Staple Food	米饭 (米饭100克) Steamed Rice	主食 Staple Food	培根白汁意面 (干意面30克、培根20克) Spaghetti with Bacon in Cream Sauce
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 Coarse Grains	甜点 Desert	蛋糕 Cake
汤羹 Soup	酸辣鸭血汤 (鸭血50克) Hot and Sour Duck Blood Soup	汤 Soup	美式番茄浓汤 (番茄25、西芹5克) American Tomato Soup
水果/酸奶 Fruit/Yogurt	酸奶 (酸奶90克) Yogurt	水果/酸奶 Fruit/Yogurt	酸奶 (酸奶90克) Yogurt

周二菜单 (9月15日) Tuesday Menu

中式套餐 Chinese meals		西式套餐 Western meals	
大荤 Big Meat	红烧大排 (大排80克) Braised Pork Chop in Brown Sauce	前菜 Appetizer	蔬菜沙拉 (平叶生菜10克、苦菊10克、红叶生菜10克、黄瓜5克、小番茄5克) Vegetables Salad
	玉瓜炒虾仁 (黄瓜75克、虾仁75克) Stir-fried Shrimps with Cucumber		
小荤 Small Meat	青椒茭白肉丝 (肉丝20克、青椒10克、茭白80克) Stir-fried Shredded Pork with Green Pepper and Water Bamboo Shoots	主菜 Main Course	黑椒牛排 (牛肉70克) Pan-fried Beef Steak with Black Pepper
素菜 Vegetable	青椒土豆丝 (土豆丝100克、青椒10克) Stir-fried Shredded Potato with Green Pepper	副菜 Side Dishes	烤蘑菇 (蘑菇60克) Roasted Mushrooms
	干锅有机花菜 (花菜100克) Griddle-cooked Cauliflower		
主食 Staple Food	米饭 (米饭100克) Steamed Rice	主食 Staple Food	黑椒意面 (干意面30克、青椒5克、红椒5克、黑椒汁5克) Spaghetti with Black Pepper
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 Coarse Grains	甜点 Desert	马芬 Muffin
汤羹 Soup	紫菜蛋汤 (紫菜10克、鸡蛋10克) Seaweed and Egg Soup	汤 Soup	奶油蘑菇汤 (蘑菇15克、奶油10克) Cream of Mushroom Soup
水果/酸奶 Fruit/Yogurt	水果 (水果100克) Fruit	水果/酸 奶 Fruit/Yo gurt	水果 (水果100克) Fruit

周三菜单 (9月16日)

Wednesday Menu

中式套餐 Chinese meals		西式套餐 Western meals	
大荤 Big Meat	水晶锅巴辣子鸡 (鸡肉120克、锅巴20克) Fried Peppery Chicken with Crispy Rice	前菜 Appetizer	西芹鸡丝沙拉 (西芹30克、鸡丝20克、沙拉酱5克) Shredded Chicken Salad with Celery
	百叶结烧肉 (五花肉75克、百叶结50克) Stewed Pork Cubes and Beancurd Sheets in brown sauce		
小荤 Small Meat	黄瓜木耳炒鸡蛋 (鸡蛋60克、黄瓜70克、干木耳10克) Scrambled Eggs with Cucumber	主菜 Main Course	香橙鸭胸 (鸭胸80克、橙子5克) Orange Roasted Duck Breast
素菜 Vegetable	清炒大白菜 (大白菜150克) Stir-fried Chinese Cabbage	副菜 Side Dishes	清香荷兰豆 (荷兰豆70克) Stir-fried Snow Peas
	青椒胡萝卜丝 (胡萝卜100克、青椒10克) Stir-fried Shredded Carrot with Green Pepper		
主食 Staple food	米饭 (米饭100克) Steamed Rice	主食 Staple Food	火腿芝士披萨 (火腿片20克、芝士5克、披萨饼100克、青椒5克、红椒5克、洋葱10克) Ham and cheese pizza
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 Coarse Grains	甜点 Desert	巧克力慕斯 Chocolate Mousse
汤羹 Soup	冬瓜海带汤 (冬瓜60克、海带30克) White Gourd and Kelp Soup	汤 Soup	牛肉清汤 (牛肉15克) Beef Soup
水果/酸奶 Fruit/Yogurt	酸奶 (酸奶90克) Yogurt	水果/酸奶 Fruit/Yogurt	酸奶 (酸奶90克) Yogurt

周四菜单 (9月17日)

Thursday Menu

中式套餐 Chinese meals		西式套餐 Western meals	
大荤 Big Meat	酒酿焖大肉 (五花肉75克、酒酿10克) Braised Pork	前菜 Appetizer	烤培根 (培根40克) Roasted Bacon
	蒜香龙利鱼 (龙利鱼100克、干粉丝15克) Steamed Sole Fish with Garlic		
小荤 Small Meat	肉末豆腐 (豆腐120克、肉末25克) Fried Bean Curd with Minced Meat	主菜 Main Course	香酥鸡翅根 (翅根2根) Crispy Drumsticks
素菜 Vegetable	素油大青菜 (青菜150克) Stir-fried Green Vegetables	副菜 Side Dishes	韩国泡菜 (泡菜50克) Kimchi
	清炒丝瓜 (丝瓜150克) Fried Towel Gourd		
主食 Staple Food	米饭 (米饭100克) Steamed Rice	主食 Staple Food	肥牛拌饭 (米饭80克、肥牛30克) Beef Bibimbap
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 Coarse Grains	甜点 Desert	奶油蛋糕 Cream Cake
汤羹 Soup	番茄蛋汤 (番茄50克、鸡蛋30克) Tomato and Egg Soup	汤 Soup	韩式海带汤 (海带20克、豆芽20克) Korean Seaweed Soup
水果/酸奶 Fruit/Yogurt	水果 (水果100克) Fruit	水果/酸奶 Fruit/Yogurt	水果 (水果100克) Fruit

周五菜单 (9月18日) Friday Menu

中式套餐 Chinese meals		西式套餐 Western meals	
大荤 Big Meat	盐水鸭 (鸭肉150克) Boiled Salted Duck	前菜 Appetizer	罗勒叶烤鸡胸片 (鸡肉40克、罗勒叶5克) Roasted Chicken Breast with Basil Leaves
	京都焗仔排 (仔排100克) Roasted Spare Ribs		
小荤 Small Meat	美极炖蛋 (鸡蛋60克) Stewed Eggs	主菜 Main Course	洋葱猪排 (猪肉70克、洋葱5克) Grilled Pork Chop with Onion
素菜 Vegetable	葱油莴苣片 (莴苣100克) Stir-fried Lettuce with Scallion Oil	副菜 Side Dishes	黄油西蓝花 (西蓝花60克) Braised Broccoli in Butter
	酸辣包菜丝 (包菜120克) Stir-fried Shredded Cabbage with Sour and Spicy Sauce		
主食 Staple Food	米饭 (米饭100克) Steamed Rice	主食 Staple Food	意式肉酱意面 (干意面30克、肉酱30克) Spaghetti Bolognese
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 Coarse Grains	甜点 Desert	瑞士卷 Swiss Roll
汤羹 Soup	西湖牛肉羹 (牛肉末15克、西芹末10克、番茄30克、香菇10克) Beef Soup	汤 Soup	罗宋汤 (番茄10克、西芹5克、白菜5克) Borscht
水果/酸奶 Fruit/yogurt	酸奶 (酸奶10克) Yogurt	水果/酸奶 Fruit/Yogurt	酸奶 (酸奶10克) Yogurt