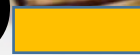
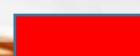


周一菜单 (11月23日)

Monday Menu



橙色部分为新菜



红色部分为学前、小学同食材不同烧法

中式套餐 Chinese meals		西式套餐 Western meals	
大荤 Big Meat	红烧大排 (大排75克) Braised Big Steak in Brown Sauce	前菜 Appetizer	凯撒沙拉 (生菜20克、苦菊20克、面包丁10克、培根10克、鸡蛋10克) Caesar Salad
	酸菜鱼 (酸菜50克、龙利鱼100克、金针菇20克) Boiled Fish with Sichuan Pickles		
小荤 Small Meat	西芹炒胗肝 (鸭胗30克) Stir-fried Celery with Duck's Gizzard	主菜 Main Course	匈牙利牛肉 (牛肉70克、土豆30克、青红椒各20克) Hungarian Style Beef
素菜 Vegetable	鱼香茄条 (茄子100克) Braised Eggplant with Garlic Sauce	副菜 Side Dishes	慕尼黑烤肠 (烤肠1根) Munich Sausages
	油面筋大白菜 (油面筋20克、大白菜150克) Stir-fried Chinese Cabbage with Oil Gluten		
主食 Staple Food	米饭 (米饭100克) Steamed Rice	主食 Staple Food	咖喱蔬菜卷 (手抓饼1个、生菜20克、彩椒20克、黄瓜10克) Curried Vegetable Roll
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 (100克) Coarse Grains	甜点 Desert	纸杯蛋糕 Cup Cake
汤羹 Soup	番茄鸡蛋汤 (番茄50克、鸡蛋30克) Tomato and Egg Soup	汤 Soup	匈牙利牛肉汤 (牛肉20克、土豆20克、番茄20克) Hungarian 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

周二菜单 (11月24日)

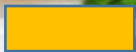
Tuesday Menu

橙色部分为新菜

中式套餐 Chinese meals		西式套餐 Western meals	
大荤 Big Meat	茶树菇焗牛柳 (茶树菇50克、牛柳75克) Wok-fried Beef Fillet with Mushroom	前菜 Appetizer	烤花菜西葫芦 (花菜30克、西葫芦30克) Roasted Zucchini with Cauliflower
	清蒸鸡大腿 (鸡大腿125克) Steamed Chicken Thighs		
小荤 Small Meat	番茄炒蛋 (番茄150克、鸡蛋50克) Stir-fried Eggs with Tomatoes	主菜 Main Course	香橙汁烤鸭胸 (鸭胸75克) Roast Duck with Orange Sauce
素菜 Vegetable	青椒土豆丝 (青椒10克、土豆丝100克) Stir-fried Shredded potato with Green Pepper	副菜 Side Dishes	方腿烩蘑菇 (茼蒿30克、蘑菇10克、火腿20克) Braised Ham with Mushrooms
	青菜 (150克) Stir-fried Greens		
主食 Staple Food	米饭 (米饭100克) Steamed Rice	主食 Staple Food	茄汁螺纹面 (螺纹面80克) Macaroni with Tomato Sauce
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 (100克) Coarse Grains	甜点 Desert	蛋挞 Egg Tarts
汤羹 Soup	萝卜虾米汤 (萝卜80克、虾米10克) White Radish and Shrimp Soup	汤 Soup	番茄玉米浓汤 (番茄、玉米粒、胡萝卜各10克) Tomatoe and Corn 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

周三菜单 (11月25日)

Wednesday Menu

 橙色部分为新菜

中式套餐 Chinese meals		西式套餐 Western meals	
大荤 Big Meat	小米蒸肉 (小米20克、五花肉75克) Steamed Meat with Millet	前菜 Appetizer	黄油西兰花 (西兰花70克) Stir-Fried Broccoli With Butter
	卤蛋鸭翅根 (卤蛋60克、鸭翅根75克) Braised Stew Egg and Duck Wing Root in Brown Sauce		
小荤 Small Meat	家常肉丝烧豆腐 (肉丝20克、豆腐100克、木耳10克) Stir-fried Sliced Pork with Tofu	主菜 Main Course	美式烤鸡腿 (鸡腿1个) Roast Drumsticks
素菜 Vegetable	大蒜胡萝卜丝 (大蒜20克、胡萝卜丝100克) Stir-fried Carrots with Garlic	副菜 Side Dishes	奶香滑蛋 (鸡蛋40克、牛奶10克) Creamy Egg
	蒜泥茼蒿菜 (茼蒿150克) Crowndaisy Chrysanthemum with Mashed Garlic		
主食 Staple food	米饭 (米饭100克) Steamed Rice	主食 Staple Food	香肠披萨 (披萨饼1个、彩椒20克、洋葱10克、鸡肉肠10克) Sausage Pizza
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 (100克) Coarse Grains	甜点 Desert	夹心蛋糕 Layer Cake
汤羹 Soup	西湖牛肉羹 (牛肉15克、番茄50克、香菇10克) Beef Soup	汤 Soup	蔬菜汤 (番茄20克、西芹10克) Vegetables 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 (11月26日)

Thursday Menu

红色部分为学前、小学同食材不同烧法

中式套餐 Chinese meals		西式套餐 Western meals	
大荤 Big Meat	毛血旺 (鸭血30克、方腿20克、豆芽20克、毛肚50克、豆腐皮10克) Duck Blood in Chili Sauce	前菜 Appetizer	焗奶油玉米 (玉米60克、胡萝卜10克、青豆10克) Baked Corn
	油爆基围虾 (基围虾100克) Quick-fried Shrimps		
小荤 Small Meat	肉沫炒粉皮 (肉沫20克、粉皮100克) Stir-fried Sheet Jelly with Minced Pork	主菜 Main Course	黑椒猪排 (猪排75克) Deep-fried Pork Chop with Black Pepper Sauce
素菜 Vegetable	青椒炒藕丝 (青椒10克、藕100克) Stir-fried Lotus Root Silk with Green Pepper	副菜 Side Dishes	培根荷兰豆 (培根20克、荷兰豆50克) Stir-fried Snow Peas with Bacon
	菠菜 (150克) stir-fried Spinach		
主食 Staple Food	米饭 (米饭100克) Steamed Rice	主食 Staple Food	什锦意面 (洋葱10克、彩椒10克、意面80克) Assorted Spaghetti
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 (100克) Coarse Grains	甜点 Desert	巧克力慕斯 Chocolate Mousse
汤羹 Soup	紫菜鸡蛋汤 (紫菜25克、鸡蛋30克) Laver and Egg Soup	汤 Soup	土豆汤 (土豆30克) Potatoe 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 (11月27日) Friday Menu

橙色部分为新菜

中式套餐 Chinese meals		西式套餐 Western meals	
大荤 Big Meat	鹌鹑蛋蒸肉饼 (鹌鹑蛋15克/个、肉沫75克) Steamed Meat Pie With Quail Eggs	前菜 Appetizer	西芹玉米粒 (西芹50克、玉米粒20克) Stir-fried Celery with Corns
	红烧鲳鳊鱼 (鲳鳊鱼100克/条) Braised Pompanos Bream Fish in Brown Sauce		
小荤 Small Meat	干锅花菜鸡柳 (花菜100克、鸡柳30克) Stir-fried Chicken Strips with Cauliflower	主菜 Main Course	吉利鱼排 (龙利鱼75克) Fish Sticks
素菜 Vegetable	蒜泥长豇豆 (豇豆100克) Stir-fried Asparagus Bean with Garlic Puree	副菜 Side Dishes	香酥鸡米花 (鸡米花60克) Crisp Fried Chicken Cubes
	蚝油生菜 (生菜150克) Lettuce in Oyster Sauce		
主食 Staple Food	米饭 (米饭100克) Steamed Rice	主食 Staple Food	焗饭 (洋葱、番茄、西葫芦各15克、米饭80克、芝士15克) Baked Rice
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 (100克) Coarse Grains	甜点 Desert	蛋糕 Cake
汤羹 Soup	冬瓜海带汤 (冬瓜80克、海带20克) White Gourd and Kelp Soup	汤 Soup	南瓜汤 (南瓜30克) Pumpkins Soup
水果/酸奶 Fruit/Yogurt	酸奶 (酸奶90克) Yogurt	水果/酸奶 Fruit/ Yogurt	酸奶 (酸奶10克) Yogurt