

周一菜单 (06月07日) Monday Menu

橙色部分为新菜

中式套餐 Chinese meals		西式套餐 Western meals	
大荤 Big Meat	糖醋排骨 (排骨100克) Sweet and Sour Pork Ribs	前菜 Appetizer	日式奶油炖菜 (胡萝卜、口蘑、西兰花各20克) Japanese Stewed Vegetables with Cream
	豉汁口水鸡 (鸡肉100克) Braised Chicken with Black Bean Sauce		
小荤 Small Meat	韭黄炒肉丝 (韭黄100克、猪肉丝20克) Stir-fried Shredded Pork with Chinese Chives	主菜 Main Course	日式叉烧肉 (猪肉65克) Japanese Barbecued Pork
素菜 Vegetable	青菜 (青菜150克) Stir-fried Greens	副菜 Side Dishes	日式炸天妇罗 (鲜虾1个、芋头20克、南瓜20克、茄子20克、豆角15克) Japanese Deep-fried Tempura
	油焖茄子 (茄子100克) Braised Eggplant with Oil		
主食 Staple Food	米饭 (米饭100克) Steamed Rice	主食 Staple Food	日式咖喱鸡排饭 (米饭80克、土豆40克、胡萝卜20克、鸡肉40克) Japanese Rice with Chicken Curry
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 (100克) Coarse Grains	甜点 Desert	抹茶蛋糕 Matcha Cake
汤羹 Soup	番茄蛋汤 (番茄50克、鸡蛋15克) Tomato and Egg Soup	汤 Soup	味噌汤 (豆腐10克、海带10克、金针菇10克) Miso 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 (06月08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	香炸鸡排 (鸡肉100克) Deep-fried Chicken Cutlet	前菜 Appetizer	薯条 (土豆70克) Chips
	川味拌牛杂 (牛肉、牛肚、牛舌头各30克、腐竹20克) Beef Offal In Chili Sauce		
小荤 Small Meat	番茄炒鸡蛋 (番茄100克、鸡蛋50克) Stir-fried Eggs with Tomato	主菜 Main Course	黑椒烤鸭腿 (鸭翅根2个) Roast Duck Leg with Black Pepper
素菜 Vegetable	蒜香空心菜 (空心菜150克) Stir-fried Mater Convolvulus with Mashed Garlic	副菜 Side Dishes	鸡胸肉菌菇沙拉 (彩椒、玉米粒20克、荷兰豆、菌菇、鸡胸肉各10克) Chicken and Mushroom Salad
	青椒土豆丝 (土豆100克、青椒15克) Stir-fried Shredded Potato with Green Pepper		
主食 Staple Food	米饭 (米饭100克) Steamed Rice	主食 Staple Food	牛肉饼汉堡 (汉堡胚1个、牛肉饼1块、生菜10克、番茄15克) Beef Burger
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 (100克) Coarse Grains	甜点 Desert	慕斯 Mousse
汤羹 Soup	冬瓜海带汤 (冬瓜50克、海带15克) White Gourd and Kelp Soup	汤 Soup	奶油南瓜汤 (南瓜30克) Cream of Pumpkin 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 (06月09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	面筋塞肉 (面筋30克、猪肉末80克) Stuffed Meat in Wheat Gluten	前菜 Appetizer	青豆胡萝卜 (胡萝卜30克、青豆30克) Stir-fried Green Beans with Carrots
	清蒸鸦片鱼 (鸦片鱼100克) Steamed Fish		
小荤 Small Meat	咖喱鸡丁 (土豆100克、鸡丁30克、胡萝卜20克) Stir-fried Chicken with Curry	主菜 Main Course	瑞士小肉丸 (猪肉70克) Pork Balls
素菜 Vegetable	杭白菜 (白菜150克) Stir-fried Chinese Cabbage	副菜 Side Dishes	柠檬汁烤鱼 (龙利鱼60克) Roast Sole Fish with Lemon Juice
	干锅花菜 (花菜100克) Stir-fried Cauliflower		
主食 Staple food	米饭 (米饭100克) Steamed Rice	主食 Staple Food	土豆泥 (土豆100克) Mashed Potato
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 (100克) Coarse Grains	甜点 Desert	蛋挞 Egg Tarts
汤羹 Soup	紫菜蛋汤 (紫菜30克、鸡蛋20克) Nori and Egg Soup	汤 Soup	玉米浓汤 (玉米30克) Corn 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 (06月10日)


Thursday Menu

 橙色部分为新菜

中式套餐 Chinese meals		西式套餐 Western meals	
大荤 Big Meat	玉瓜炒虾仁 (玉瓜50克、虾仁75克) Stir-fried Shrimp with Corn	前菜 Appetizer	橄榄油莴苣 (莴苣70克) Stir-fried Lettuce with Olive Oil
	梅干菜煨肉 (梅干菜50克、猪肉80克) Simmered Pork with Preserved Vegetables		
小荤 Small Meat	红汤火腿烩百叶 (火腿15克、百叶80克) Braised Beancurd Leaf and Ham in Brown Sauce	主菜 Main Course	匈牙利烩牛肉 (牛肉60克、土豆40克、青红椒20克、洋葱20克) Hungarian Goulash
素菜 Vegetable	上汤苋菜 (苋菜150克) Amaranth in Soup	副菜 Side Dishes	香橙汁鸭胸 (鸭胸60克) Roast Duck with Orange Juice
	手撕包菜 (包菜100克) Stir-fried Cabbage		
主食 Staple Food	米饭 (米饭100克) Steamed Rice	主食 Staple Food	黑椒肉酱意面 (意面80克、黑椒肉酱50克) Spaghetti Bolognese with Black Pepper
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 (100克) Coarse Grains	甜点 Desert	提拉米苏 Tiramisu
汤羹 Soup	宋嫂鱼羹 (番茄50克、香菇10克、鱼肉末20克) Fish Soup	汤 Soup	匈牙利牛肉汤 (牛肉20克、番茄10克、土豆5克、洋葱5克) Beef 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 (06月11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	扁尖老鸭煲 (扁尖50克、鸭肉100克) Simmered Duck with Bamboo Shoots	前菜 Appetizer	培根荷兰豆 (培根20克、荷兰豆50克) Stir-fried Bacon and Snow Peas
	蚝油鲜菇烩蹄筋 (鲜菇50克、蹄筋80克) Braised Beef Tendon and Mushroom with Oyster Sauce		
小荤 Small Meat	回锅肉片 (猪肉片20克、洋葱100克、青椒10克) Sautéed Sliced Pork with Green Pepper and Onion	主菜 Main Course	香草烤鸡腿 (鸡腿1个) Roast Chicken Drumstick with Vanilla Sauce
素菜 Vegetable	大白菜 (大白菜150克) Stir-fried Chinese Cabbage	副菜 Side Dishes	茄汁猪排 (猪排60克) Braised Pork cutlet with Tomato Sauce
	酸辣凉粉 (凉粉100克) Hot and Sour Sheet Jelly		
主食 Staple Food	米饭 (米饭100克) Steamed Rice	主食 Staple Food	茄汁意面 (意面80克、茄汁50克) Spaghetti with Tomato Sauce
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 (100克) Coarse Grains	甜点 Desert	瑞士卷 Swiss Roll
汤羹 Soup	木耳鸭血汤 (木耳15克、鸭血50克) Agaric and Duck Blood Soup	汤 Soup	蔬菜汤 (番茄5克、白菜10克、土豆10克、西芹5克) Vegetable 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