

# 周一菜单 (10月25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	红烧五花肉 (五花肉100克) Braised Pork in Brown Sauce	前菜 Appetizer	椒盐土豆 (土豆80克) Roast Potato with Salt and Pepper
	香菇酿鱼胶 (香菇50克、鱼肉80克) Braised Fish with Mushroom		
小荤 Small Meat	莴笋炒鸡片 (莴笋100克、鸡肉30克) Stir-fried Chicken with Lettuce	主菜 Main Course	孜然烤肉 (猪肉70克) Roast Pork with Cumin
素菜 Vegetable	咸菜烩粉皮 (苋菜20克、粉皮100克) Stir-fried Sheet Jelly with Pickles	副菜 Side Dishes	玉米青豆烩火腿 (玉米粒40克、青豆20克、火腿20克) Braised Ham with Corn and Bean
	大白菜 (带菜150克) Stir-fried Chinese Cabbage		
主食 Staple Food	米饭 (米饭100克) Steamed Rice	主食 Staple Food	茄汁鸡肉千层面 (千层面皮50克、鸡肉30克、洋葱20克、胡萝卜20克、番茄20克、西芹15克) Chicken Lasagna with Tomato Sauce
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 (100克) Coarse Grains	甜点 Desert	黄油玛芬 Butter Muffins
汤羹 Soup	番茄蛋汤 (番茄50克、鸡蛋20克) Tomato and Eggs Soup	汤 Soup	蔬菜汤 (番茄20克、白菜10克、西芹5克、洋葱5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

# 周二菜单 (10月26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	萝卜烧牛腩 (萝卜60克、牛腩80克) Braised Beef with Radish	前菜 Appetizer	清香西兰花 (西兰花75克) Stir-fried Broccoli
	椒盐基围虾 (基围虾100克) Fried Shrimp with Pepper and Salt		
小荤 Small Meat	肉末炖蛋 (猪肉20克、鸡蛋70克) Steamed Egg with Minced Meat	主菜 Main Course	韩式烤排骨 (排骨85克) Korean Roast Spare Ribs
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	韩式炒杂菜 (红薯粉丝30克、牛肉丝15克、胡萝卜1克、洋葱10克、香菇5克、木耳5克) Korean Stir-fried Vegetables
	青菜 (青菜100克) Stir-fried Greens		
主食 Staple Food	米饭 (米饭100克) Steamed Rice	主食 Staple Food	韩式辣白菜烤肉拌饭 (米饭80克、辣白菜30克、胡萝卜15克、绿豆芽10克、猪肉15克) Korean Stir-fried Rice with Pork
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 (100克) Coarse Grains	甜点 Desert	夹心蛋糕 Layer Cake
汤羹 Soup	鸭血豆腐羹 (鸭血50克、豆腐50克) Duck Blood and Tofu Soup	汤 Soup	海带汤 (海带20克、金针菇10克、土豆5克) Kelp 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 (10月27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	广式烤鸭 (鸭肉100克) Roast Duck	前菜 Appetizer	黄油西葫芦 (西葫芦70克) Stir-fried Squash with Butter
	红烧狮子肉 (猪肉100克) Braised Meatballs in Brown Sauce		
小荤 Small Meat	西芹炒虾仁 (西芹100克、虾仁20克) Stir-fried Shrimp with Celery	主菜 Main Course	香酥鸡排 (鸡肉70克) Crisp-fried Chicken Cutlet
素菜 Vegetable	干锅花菜 (花菜120克) Stir-fried Cauliflower	副菜 Side Dishes	滑蛋虾仁 (鸡蛋60克、虾仁20克) Stir-fried Shrimp with Eggs
	蒜泥空菜 (空心菜150克) Stir-fried Water Spinach 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50克、香肠30克、青红菜椒各15克、洋葱15克) Sausage Pizza
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 (100克) Coarse Grains	甜点 Desert	法香片 French Creamy Bread
汤羹 Soup	海带冬瓜汤 (海带20克、冬瓜50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	酸奶 (酸奶90克) Yogurt	水果/酸奶 Fruit/Yogurt	酸奶 (酸奶90克) Yogurt

# 周四菜单 (10月28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	三色肚丝 (茭白50克、青椒10克、红椒10克、猪肚80克) Stir-fried Pork Belly with Vegetables	前菜 Appetizer	烤混合蔬菜 (花菜40克、蘑菇20克、红菜椒10克) Roast Mixed Vegetables
	香辣干锅鸡 (鸡肉100克) Braised Chicken with Chili		
小荤 Small Meat	肉末家常豆腐 (猪肉20克、豆腐100克) Braised Tofu with Minced Meat	主菜 Main Course	匈牙利烩牛肉 (牛肉65克、土豆40克、洋葱20克、红甜椒10克) Braised Beef with Potato
素菜 Vegetable	手撕包菜 (包菜120克) Stir-fried Cabbage	副菜 Side Dishes	卡真烤鱼 (龙利鱼65克) Roast Sole Fish
	上汤苋菜 (苋菜150克) Amaranth in soup		
主食 Staple Food	米饭 (米饭100克) Steamed Rice	主食 Staple Food	黑椒牛柳意面 (意面80克、牛柳20克、胡萝卜20克、洋葱20克、青红菜椒20克) Beef Pasta with Black Pepper Sauce
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 (100克) Coarse Grains	甜点 Desert	奥利奥慕斯 Oreo Mousse
汤羹 Soup	菌菇鸡蛋汤 (菌菇50克、鸡蛋20克) Mushroom and Egg 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 (10月29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	莲藕炖仔排 (莲藕50克、仔排100克) Stewed Spare Ribs with Lotus Root	前菜 Appetizer	黄油菜心 (菜心70克) Stir-fried Greens with Butter
	香卤鸭翅根 (鸭翅根2个/120克) Stewed Duck Wing Root in Gravy		
小荤 Small Meat	腊肠炒刀豆 (腊肠20克、刀豆100克) Stir-fried Sausage with Lentils	主菜 Main Course	台式香卤鸡腿 (鸡腿1个) Stewed Chicken Leg in Gravy
素菜 Vegetable	蒜香蒸拌茄子 (茄子100克) Steamed Eggplant with Mashed Garlic	副菜 Side Dishes	台式烤肠 (烤肠1根) Roast Sausage
	毛白菜 (白菜150克) Stir-fried Cabbage		
主食 Staple Food	米饭 (米饭100克) Steamed Rice	主食 Staple Food	台式卤肉饭 (米饭80克、猪肉30克、香干20克、鹌鹑蛋20克) Rice with Stewed Pork
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 (100克) Coarse Grains	甜点 Desert	巧克力布朗尼 Chocolate Brownie
汤羹 Soup	紫菜蛋汤 (紫菜20克、鸡蛋20克) Nori and Egg Soup	汤 Soup	番茄鱼丸汤 (鱼丸30克、番茄20克) Tomato and Fish Ball 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