

晚餐周菜单 (10月14日-10月18日)

Dinner Week Menu

项/时间	10月14日/周一	10月15日/周二	10月16日/周三	10月17日/周四
大荤 Big meat	香炸鸡排 Sweet Fried chicken row	菠萝咕老肉 Pineapple crisp meat	干蒸土鸡 Dry steamed chicken	美极基围虾 shrimps
	糖醋排骨 sweet and sour spare ribs	清蒸白鱼 Steamed white fish	红烧肉圆 broiled meat	酱鸭 Duck in Brown Sauce
小荤 Small meat	鱼香肉丝 Shredded carrot meat	黄瓜炒鸡片 Cucumber Fried chicken slice	花菜炒肉片 Stir-fried meat with cauliflower	番茄炒蛋 Tomato scrambled eggs
素菜 Vegetable	菠菜 spinach	清炒大白菜 stir-fried cabbage	苋菜 amaranth	炒青菜 Fried vegetables
主食 Staple food	米饭 rice	米饭 rice	米饭 rice	米饭 rice
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 coarse food grain	粗粮 coarse food grain	粗粮 coarse food grain	粗粮 coarse food grain
汤羹 Soup	紫菜蛋汤 egg drop soup with laver	冬瓜海带汤 Seaweed winter melon soup	番茄蛋汤 tomato soup with egg	鸭血汤 Duck blood soup
开胃菜 appetizer	开胃菜 appetizer	开胃菜 appetizer	开胃菜 appetizer	开胃菜 appetizer
水果/酸奶 Fruit/yogurt	酸奶 yogurt	水果 Fruit	酸奶 yogurt	水果 Fruit

PS: 周五晚上不开餐

