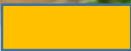


# 周一菜单 (06月28日)

## 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	百叶结煨肉 (百叶结50克、猪肉80克) Braised Pork with Beancurd Leaf Rolls	前菜 Appetizer	香脆薯角 (土豆70克) Roast Chips
	盐焗鸡 (鸡肉100克) Baked Chicken in Salt		
小荤 Small Meat	番茄木耳炒蛋 (番茄50克、木耳50克、鸡蛋50克) Stir-fried Eggs with Tomato and Agaric	主菜 Main Course	孜然烤猪肋排 (猪肋排80克) Roast Pork Ribs with Cumin
素菜 Vegetable	生菜 (生菜150克) Stir-fried Lettuce	副菜 Side Dishes	芝士焗番茄 (番茄1个、青椒5克、红椒5克、玉米粒10克、虾仁10克) Roast Tomato with Cheese
	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	培根三明治 (吐司50克、培根20克、生菜15克) Bacon Sandwich
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 (100克) Coarse Grains	甜点 Desert	法香片 French Creamy Bread
汤羹 Soup	冬瓜海带汤 (冬瓜50克、海带15克) White Gourd and Kelp Soup	汤 Soup	蔬菜汤 (番茄10克、白菜10克、土豆5克、西芹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 (06月29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	土豆煨牛肉 (土豆50克、牛肉100克) Simmered Beef with Potato	前菜 Appetizer	白灼菜心 (菜心60克) Stir-fried Greens
	银丝龙利鱼 (龙利鱼100克、粉丝20克) Steamed Sole Fish and Rice Noodle		
小荤 Small Meat	回锅肉片 (猪肉25克、洋葱100克、青椒10克) Sautéed Sliced Pork with Green Pepper and Onion	主菜 Main Course	炸鸡腿 (鸡腿1个) Deep-fried Drumstick
素菜 Vegetable	杭白菜 (白菜150克) Stir-fried Chinese Cabbage	副菜 Side Dishes	卡真烤鱼 (龙利鱼60克) Roast Sole Fish
	干煸四季豆 (四季豆100克) Stir-fried Green beans		
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20克、青红菜椒10克、洋葱10克) Sausage Pizza
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 (100克) Coarse Grains	甜点 Desert	蛋挞 Egg Tarts
汤羹 Soup	山药营养羹 (山药50克、胡萝卜10克、鸡肉10克、香菇10克) Chinese Yam and Chicken Soup	汤 Soup	土豆浓汤 (土豆30克) Potato 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30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	西芹炒虾仁 (西芹50克、虾仁100克) Stir-fried Shrimp with Celery	前菜 Appetizer	西兰花火腿 (西兰花60克、火腿20克) Stir-fried Ham with Broccoli
	红烧狮子头 (猪肉80克) Braised Meatballs in Brown Sauce		
小荤 Small Meat	咖喱鸡丁 (鸡丁30克、土豆80克、胡萝卜20克、青椒10克) Braised Chicken with Curry	主菜 Main Course	黑椒牛排 (牛排70克) Pan-fried Steak with Black Pepper
素菜 Vegetable	青菜 (青菜150克) Stir-fried Vegetables	副菜 Side Dishes	上校鸡块 (鸡肉60克) Chicken Nugget
	鱼香茄条 (茄子100克) Braised Eggplant with Garlic Sauce		
主食 Staple food	米饭 (米饭100克) Steamed Rice	主食 Staple Food	蘑菇培根意面 (蘑菇20克、培根20克、意面80克) Spaghetti with Bacon and Mushroom
杂粮 Coarse Cereals	粗粮 (100克) Coarse Grains	甜点 Desert	水果蛋糕 Fruit Cake
汤羹 Soup	番茄蛋汤 (番茄50克、鸡蛋15克) Tomato and Eggs Soup	汤 Soup	牛肉清汤 (牛肉20克、胡萝卜10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