李耿餐饮市田高中一周点菜菜单

午餐：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | | | | 周二 | | | | | 周三 | | | | | 周四 | | | | | 周五 | | | |
| 菜名 | 价格 | 克数 | 主辅料 | 菜名 | 价格 | 克数 | 主辅料 | 菜名 | | 价格 | 克数 | 主辅料 | 菜名 | | 价格 | 克数 | 主辅料 | 菜名 | | 价格 | 克数 | 主辅料 |
| 土豆鸡块 | 4 | 100 | 鸡、土豆 | 炸鸡排 | 4 | 100 | 鸡块 | 土豆煨肉 | | 4 | 100 | 土豆、鸡上腿 | 狮子头 | | 4 | 100 | 肉糜、面粉 | 煨肉慈菇 | | 4 | 100 | 精肉、香菇 |
| 椒盐大排 | 4 | 100 | 猪大排 | 烤酥鸡 | 4 | 100 | 盐酥鸡 | 香菇鸡块 | | 4 | 100 | 香菇、鸡块 | 土豆鸡块 | | 4 | 100 | 鸡上腿、土豆 | 香酥鸡柳 | | 4 | 100 | 鸡柳 |
| 小排百叶 | 4 | 100 | 小排、百叶 | 腐乳肉块 | 4 | 100 | 五花肉 | 手撕鸡条 | | 3.5 | 80 | 鸡腿 | 咕咾肉 | | 4 | 100 | 鸡肉 | 五仁玉米 | | 3 | 80 | 玉米、花生、鸡丁 |
| 咕咾肉 | 4 | 100 | 鸡肉 | 番茄炒蛋 | 3 | 90 | 鸡蛋、番茄 | 豇豆肉丝 | | 3.5 | 80 | 精肉、豇豆 | 水煮肉片 | | 4 | 100 | 精肉、黄豆芽 | 花菜培根 | | 4 | 100 | 培根、花菜 |
| 麻婆豆腐 | 2 | 90 | 豆腐 | 红烧百叶 | 3 | 90 | 百叶 | 韭黄炒蛋 | | 3.5 | 80 | 鸡蛋、韭黄 | 白菜豆腐 | | 2 | 80 | 白菜、豆腐 | 豇豆肉糜 | | 3.5 | 80 | 豇豆、肉糜 |
| 肉沫粉丝 | 2.5 | 80 | 粉丝、肉末 | 肉糜木耳 | 3 | 90 | 木耳、肉糜 | 咖喱鸡丁 | | 3.5 | 90 | 鸡肉 | 韭菜肉丝 | | 3.5 | 90 | 五花肉、韭菜 | 红烧百叶 | | 3 | 80 | 百叶 |
| 炒河粉 | 3 | 80 | 河粉 | 白菜豆腐 | 2 | 80 | 白菜、豆腐 | 培根花菜 | | 3 | 80 | 培根、有机花菜 | 黑椒牛柳 | | 4 | 100 | 牛柳 | 肉片茄丁 | | 3.5 | 80 | 精肉、茄子 |
| 豇豆肉糜 | 3.5 | 80 | 豇豆、肉糜 | 炒河粉 | 3 | 80 | 河粉 | 雪菜粉丝 | | 2 | 60 | 雪菜、粉丝 | 海带肉沫 | | 3 | 80 | 海带、肉糜 | 黄瓜鸡蛋 | | 2.5 | 80 | 黄瓜、鸡蛋 |
| 三色豆芽 | 2 | 60 | 绿豆芽 | 手撕鸡条 | 4 | 100 | 鸡上腿 | 酸菜牛杂 | | 3 | 80 | 酸菜、牛杂 | 肉汁萝卜 | | 3 | 80 | 萝卜、排骨 | 雪菜豆腐 | | 2 | 60 | 雪菜、豆腐 |
| 水煮肉片 | 3.5 | 100 | 精肉、黄豆芽 | 青椒土豆丝 | 1 | 80 | 土豆丝、青椒 | 青菜木耳 | | 1 | 60 | 青菜、木耳 | 土豆丝 | | 0.5 | 60 | 土豆 | 土豆丝 | | 0.5 | 60 | 土豆 |
| 青椒肉丝 | 3 | 80 | 五花肉、青椒 | 炒青菜 | 1 | 80 | 青菜 | 土豆丝 | | 0.5 | 60 | 土豆 | 炒青菜 | | 1 | 80 | 大青菜 | 炒青菜 | | 1 | 60 | 大青菜 |
| 炒青菜 | 1 | 60 | 大青菜 | 冬瓜鱼卷 | 3 | 80 | 冬瓜、草鱼 | 七彩萝卜 | | 3 | 80 | 萝卜、排骨 | 上腿土豆 | | 3.5 | 100 | 鸡上腿、土豆片 | 干锅花菜 | | 2 | 80 | 有机花菜 |

晚餐：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一 | | | | 周二 | | | | | 周三 | | | | | 周四 | | | | 周五 | | | |
| 菜名 | 价格 | 克数 | 主辅料 | 菜名 | 价格 | 克数 | 主辅料 | 菜名 | | 价格 | 克数 | 主辅料 | 菜名 | | 价格 | 克数 | 主辅料 | 菜名 | 价格 | 克数 | 主辅料 |
| 蛋煨肉 | 5 | 100 | 鸡蛋、精肉 | 辣子鸡 | 5 | 100 | 鸡肉 | 香菇鸡块 | | 4 | 100 | 香菇、鸡块 | 花菜培根 | | 4 | 100 | 培根、花菜 | 排骨烧萝卜 | 5 | 100 | 排骨、萝卜 |
| 翅根土豆 | 5 | 100 | 翅根、土豆 | 排骨烧萝卜 | 5 | 100 | 排骨、萝卜 | 椒盐大排 | | 4 | 100 | 猪大排 | 椒盐大排 | | 4 | 100 | 猪大排 | 玉米鸡丁 | 3.5 | 80 | 玉米粒、鸡丁 |
| 香酥鸡柳 | 4 | 100 | 鸡柳 | 玉米鸡丁 | 3.5 | 80 | 玉米粒、鸡丁 | 炸鸡排 | | 4 | 100 | 鸡块 | 小排百叶 | | 4 | 100 | 小排、百叶 | 芹菜肉丝 | 3.5 | 80 | 芹菜、精肉 |
| 花菜培根 | 4 | 100 | 培根、花菜 | 芹菜肉丝 | 3.5 | 80 | 芹菜、精肉 | 烤酥鸡 | | 4 | 100 | 盐酥鸡 | 咕咾肉 | | 4 | 100 | 鸡肉 | 红烧干丝 | 3 | 80 | 干丝 |
| 手撕包菜 | 3.5 | 80 | 五花肉、包菜 | 红烧干丝 | 3 | 80 | 干丝 | 腐乳肉块 | | 4 | 100 | 五花肉 | 麻婆豆腐 | | 2 | 90 | 豆腐 | 干丝肉丝 | 2.5 | 80 | 韭菜、肉丝、干丝 |
| 粉丝炒鸡蛋 | 3.5 | 90 | 鸡蛋、粉丝 | 番茄炒蛋 | 3 | 80 | 番茄、鸡蛋 | 番茄炒蛋 | | 3 | 90 | 鸡蛋、番茄 | 肉沫粉丝 | | 2.5 | 80 | 粉丝、肉末 | 咖喱鸡丁 | 4 | 100 | 鸡肉 |
| 干丝肉丝 | 2.5 | 80 | 韭菜、肉丝、干丝 | 宫保鸡丁 | 4 | 100 | 鸡丁、花生、黄瓜 | 红烧百叶 | | 3 | 90 | 百叶 | 炒河粉 | | 3 | 80 | 河粉 | 海带肉沫 | 2 | 80 | 海带、肉糜 |
| 咖喱鸡丁 | 4 | 100 | 鸡肉 | 豇豆肉糜 | 4 | 100 | 豇豆、肉糜 | 肉糜木耳 | | 3 | 90 | 木耳、肉糜 | 豇豆肉糜 | | 3.5 | 80 | 豇豆、肉糜 | 土豆丝 | 0.5 | 60 | 土豆 |
| 海带肉沫 | 2 | 80 | 海带、肉糜 | 炒青菜 | 1 | 60 | 大青菜 | 三色豆芽 | | 2 | 60 | 绿豆芽 | 手撕鸡条 | | 4 | 100 | 鸡上腿 | 青菜面筋 | 1 | 60 | 青菜、面筋 |
| 土豆丝 | 0.5 | 60 | 土豆 | 土豆丝 | 0.5 | 60 | 土豆 | 水煮肉片 | | 3.5 | 100 | 精肉、黄豆芽 | 青椒土豆 | | 1 | 80 | 土豆丝、青椒 | 干锅包菜 | 2 | 80 | 包菜、五花肉 |
| 青菜面筋 | 1 | 60 | 青菜、面筋 | 杏鲍菇鸡片 | 4 | 100 | 鸡肉、杏鲍菇 | 青椒肉丝 | | 3 | 80 | 五花肉、青椒 | 炒青菜 | | 1 | 80 | 青菜 | 番茄炒蛋 | 3 | 80 | 番茄、鸡蛋 |
| 干锅包菜 | 2 | 80 | 包菜、五花肉 | 地三鲜 | 4 | 100 | 茄子、鸡肉、土豆 | 炒青菜 | | 1 | 60 | 大青菜 | 冬瓜鱼卷 | | 3 | 80 | 冬瓜、草鱼 | 宫保鸡丁 | 4 | 100 | 鸡丁、花生、黄瓜 |