



每周食谱  
12元  
2024. 3. 25-3. 29

苏州老平江食府餐饮管理有限公司

3月25日

星期一

大荤：虾仁肉圆  
(配料：肉圆100克)

大荤：茄汁鸡片  
(配料：鸡片80克番茄20克)

小荤：冬瓜虾米  
(配料：冬瓜90克虾米10克)

素菜：药芹香干  
(配料：药芹80克香干20克)

例汤：番茄蛋汤

酸奶



3月26日

星期二

大荤：酱汁肉  
(配料：鲜肉100克)

大荤：孜然鸭丁  
(配料：鸭丁100克)

小荤：蚂蚁上树  
(配料：粉丝80克肉末20克)

素菜：手撕包菜  
(配料：包菜100克)

例汤：扁尖肉丝汤

水果





3月27日

星期三

主食：肉丝鱼面  
(配料：主食150克辅料50克)

大荤：葱油鸡腿  
(配料：鸡腿100克)

小荤：番茄土豆  
(配料：土豆80克番茄20克)

奶香馒头



3月28日

星期四

大荤：咕咾肉  
(配料：鲜肉100克)

大荤：虾仁炖蛋  
(配料：鸡蛋80克虾仁20克)

小荤：茼蒿肉丝  
(配料：茼蒿80克肉丝20克)

素菜：炒素  
(配料：黑木耳、胡萝卜、香菇共计100克)

例汤：牛肉粉丝汤

酸奶





3月29日

星期五

大荤：干锅鸭块  
(配料：鸭块100克)

大荤：玉米鸡丁  
(配料：鸡丁80克玉米粒20克)

小荤：青瓜炒蛋  
(配料：青瓜80克鸡蛋20克)

素菜：油面筋杭白菜  
(配料：杭白菜90克油面筋10克)

例汤：紫菜蛋花汤

酸奶

