



每周食谱
12元
2024. 2. 26-3. 1

苏州老平江食府餐饮管理有限公司

2月26日

星期一

大荤：茄汁鱼片
(配料：鱼片100克)

大荤：萝卜烧肉
(配料：肉80克萝卜20克)

小荤：花菜方腿
(配料：花菜80克方腿20克)

素菜：红烧冬瓜
(配料：冬瓜100克)

例汤：番茄蛋汤

香蕉



2月27日

星期二

大荤：咖喱鸡腿
(配料：鸡腿100克)

大荤：虾仁炖蛋
(配料：鸡蛋80克虾仁20克)

小荤：白菜肉丝
(配料：白菜80克肉丝20克)

素菜：双色银芽
(配料：双色银芽100克)

例汤：牛肉粉丝汤

酸奶



2月28日

星期三

主食：肉丝鱼面
(配料：肉丝50克主食150克)

大荤：薯条小酥肉
(配料：小酥肉80克薯条20克)

小荤：蜜汁南瓜
(配料：南瓜100克)

奶黄包



2月29日

星期四

大荤：黄焖鸭块
(配料：鸭块100克)

大荤：咕佬肉
(配料：肉100克)

小荤：肉末粉丝
(配料：粉丝80克肉末20克)

素菜：面筋杭白菜
(配料：杭白菜90克面筋10克)

例汤：罗宋汤

水果



3月1日

星期五

大荤：红枣五花肉
(配料：五花肉90克红枣10克)

大荤：土豆鸡片
(配料：鸡片80克土豆20克)

小荤：荠菜肉丝豆腐
(配料：豆腐80克荠菜肉丝20克)

素菜：兰州包菜
(配料：包菜100克)

例汤：扁尖肉丝汤

酸奶

