



每周食谱  
12元  
2024. 3. 18-3. 22

苏州老平江食府餐饮管理有限公司

3月18日

星期一

大荤：番茄鱼片  
(配料：鱼片80克番茄20克)

大荤：卤味鸭翅  
(配料：鸭翅100克)

小荤：花菜肉片  
(配料：花菜80克肉片20克)

素菜：葱油南瓜  
(配料：南瓜100克)

例汤：油豆腐血汤

酸奶



3月19日

星期二

大荤：椒盐排条  
(配料：排条100克)

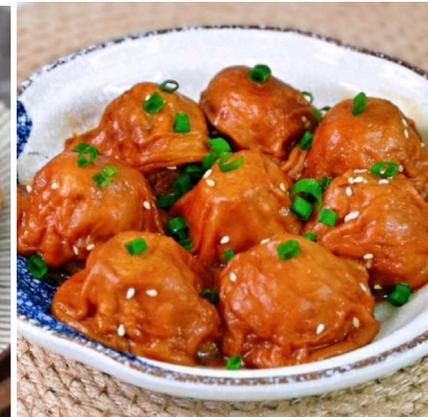
大荤：面筋塞肉  
(配料：面筋塞肉80克)

小荤：菜丝炒蛋  
(配料：菜丝80克鸡蛋20克)

素菜：如意豆芽  
(配料：黄豆芽100克)

例汤：萝卜鸡汤

水果



3月20日

星期三

★ 主食：香肠炒饭  
(配料：主食150克辅料50克)

大荤：鹌鹑蛋烧肉  
(配料：肉80克鹌鹑蛋20克)

小荤：青椒土豆丝  
(配料：土豆丝90克青椒10克)

例汤：紫菜肉丝汤

玉米棒



3月21日

星期四

大荤：玉米小排  
(配料：小排骨80克玉米20克)

大荤：炒肉炖蛋  
(配料：鸡蛋80克肉末20克)

小荤：炒三丁  
(配料：鸡丁、土豆丁、胡萝卜丁共100克)

素菜：卤汁素鸡  
(配料：素鸡100克)

例汤：扁尖鸡丝汤

酸奶



3月22日

星期五

大荤：大盘鸡  
(配料：鸡块100克)

大荤：蚝油肉片  
(配料：肉片100克)

小荤：金针菇肉丝豆腐  
(配料：豆腐80克金针菇、肉丝20克)

素菜：葱油白菜  
(配料：白菜100克)

例汤：番茄蛋花汤

酸奶

