

784 人天航空餐计划餐谱

序号	套餐类型							
1	周一 A套	早餐主食					早餐配 菜	下午点 心
	品名	猪肉烧 卖	酱腊肉 汁大包	火山石 烤肠	虾仁炒 蛋	葱油饼	萧山萝 卜干炒 毛豆	卤牛筋, 牛腱
	规格	30g*2	80g	30g*2	70g	50g	50g	200g
	晚餐	主食	荤菜	半荤菜	蔬菜	汤		
	品名	白米饭	本帮酱 鸭	椒麻牛 筋脯	烤豇豆	鸡汁粉 丝汤		
	规格	100g	150g	100g	100g	100g		
2	周二 A套	早餐主食					早餐配 菜	下午点 心
	品名	鲜肉大 包	南瓜刀 切	猪肉肠	煎土豆 饼	叉烧酥	周庄雪 菜丝毛 豆	卤肘子, 猪耳
	规格	80g	50g	30g*2	70g	50g	50g	200g
	晚餐	主食	荤菜	半荤菜	蔬菜	汤		
	品名	白米饭	蜜汁牛 舌	笋干刀 板香	黄油炒 玉米粒	莲子排 骨汤		
	规格	100g	150g	100g	100g	100g		
3	周三 A套	早餐主食					早餐配 菜	下午点 心
	品名	酸菜猪 肉蒸饺	玉米刀 切	牛肉肠	香肠炒 蛋	豆沙包	笋丁酱 黄豆	卤鸭肫, 卤猪脚
	规格	80g	50g	70g	70g	50g	50g	200g
	晚餐	主食	荤菜	半荤菜	蔬菜	汤		
	品名	白米饭	手抓羊 肉	冰糖猪 肘	椒盐小 土豆	火腿蹄 膀汤		
	规格	100g	150g	100g	100g	100g		
4	周四 A套	早餐主食					早餐配 菜	下午点 心
	品名	香菇猪 肉包	萝卜丝 包	台式香 肠	荷包蛋	牛肉煎 包	酸菜笋 丝	卤牛肚, 牛腱
	规格	80g	50g	70g	70g	50g	50g	200g
	晚餐	主食	荤菜	半荤菜	蔬菜	汤		
	品名	白米饭	黑椒牛 肋排	剁椒蒸 鱼柳	蚝油双 菇	罗宋汤		
	规格	100g	150g	100g	100g	100g		

5	周五 A套	早餐主食					早餐配 菜	下午点 心
	品名	香辣粉 丝牛肉 包	花卷	德式香 肠	白煮蛋	荷香糯 米鸡	酸豆角 肉米	卤鸡腿, 卤猪耳
	规格	80g	50g	70g	70g	50g	50g	200g
	晚餐	主食	荤菜	半荤菜	蔬菜	汤		
	品名	白米饭	咸蹄膀	干锅肥 肠	八宝罗 汉斋	冬阴功 汤		
	规格	100g	150g	100g	100g	100g		
6	周六 A套	早餐主食					早餐配 菜	下午点 心
	品名	酸菜牛 肉蒸饺	虾仁烧 卖	奶酪香 肠	方腿炒 蛋	红糖馒 头	香辣大 头菜	卤猪肚, 卤鸭腿
	规格	80g	30g*2	70g	70g	50g	50g	200g
	晚餐	主食	荤菜	半荤菜	蔬菜	汤		
	品名	白米饭	腊味合 蒸	柠檬海 鲈鱼	五香大 素鸡	眉豆花 生猪骨 汤		
	规格	100g	150g	100g	100g	100g		
7	周日 A套	早餐主食					早餐配 菜	下午点 心
	品名	梅干菜 肉包	椒盐酥 饼	叉烧	卤鸡蛋	鲜肉粽	糖醋蒜 头	盐水鸭, 卤牛舌
	规格	80g	50g	70g	70g	50g	50g	200g
	晚餐	主食	荤菜	半荤菜	蔬菜	汤		
	品名	白米饭	红焖羊 肉	盗汗鸡	蒜苔炒 香干	苗家酸 汤鱼		
	规格	100g	150g	100g	100g	100g		
8	周一 B套	早餐主食					早餐配 菜	下午点 心
	品名	猪肉烧 卖	酱腊肉 汁大包	火山石 烤肠	虾仁炒 蛋	葱油饼	萧山萝 卜干炒 毛豆	卤牛筋, 牛腱
	规格	30g*2	80g	30g*2	70g	50g	50g	200g
	晚餐	主食	荤菜	半荤菜	蔬菜	汤		
	品名	白米饭	家乡走 油肉	官保明 虾球	酸辣泡 菜	猪肚鸡 汤		
	规格	100g	150g	100g	100g	100g		
9	周二 B套	早餐主食					早餐配 菜	下午点 心

	品名	鲜肉大包	南瓜刀切	猪肉肠	煎土豆饼	叉烧酥	周庄雪菜丝毛豆	卤肘子, 猪耳
	规格	80g	50g	30g*2	70g	50g	50g	200g
	晚餐	主食	荤菜	半荤菜	蔬菜	汤		
	品名	白米饭	红焖牛肉	烤鳗鱼	糖醋大椒	山菌乌鸡汤		
	规格	100g	150g	100g	100g	100g		
10	周三 B 套	早餐主食					早餐配菜	下午点心
	品名	酸菜猪肉蒸饺	玉米刀切	牛肉肠	香肠炒蛋	豆沙包	笋丁酱黄豆	卤鸭肫, 卤猪脚
	规格	80g	50g	70g	70g	50g	50g	200g
	晚餐	主食	荤菜	半荤菜	蔬菜	汤		
	品名	白米饭	目鱼大烤肉	XO 酱炒带子	五香烤麸	牛肝菌鸡汤		
	规格	100g	150g	100g	100g	100g		
11	周四 B 套	早餐主食					早餐配菜	下午点心
	品名	香菇猪肉包	萝卜丝包	台式香肠	荷包蛋	牛肉煎包	酸菜笋丝	卤牛肚, 牛腱
	规格	80g	50g	70g	70g	50g	50g	200g
	晚餐	主食	荤菜	半荤菜	蔬菜	汤		
	品名	白米饭	栗子红烧肉	蟹粉蹄筋	酸辣海带丝	咖喱牛肉汤		
	规格	100g	150g	100g	100g	100g		
12	周五 B 套	早餐主食					早餐配菜	下午点心
	品名	香辣粉丝牛肉包	花卷	德式香肠	白煮蛋	荷香糯米鸡	酸豆角肉米	卤鸡腿, 卤猪耳
	规格	80g	50g	70g	70g	50g	50g	200g
	晚餐	主食	荤菜	半荤菜	蔬菜	汤		
	品名	白米饭	鳝背烧肉	金汤肥牛片	烤山芋, 南瓜	鱼丸奶白萝卜汤		
	规格	100g	150g	100g	100g	100g		
13	周六 B 套	早餐主食					早餐配菜	下午点心
	品名	酸菜牛	虾仁烧	奶酪香	方腿炒	红糖馒头	香辣大	卤猪肚,

		肉蒸饺	卖	肠	蛋	头	头菜	卤鸭腿
	规格	80g	30g*2	70g	70g	50g	50g	200g
	晚餐	主食	荤菜	半荤菜	蔬菜	汤		
	品名	白米饭	毛血旺 牛筋丸	啫啫鸡	花椒肉 末刀豆	牛尾汤		
	规格	100g	150g	100g	100g	100g		
14	周日 B套	早餐主食					早餐配 菜	下午点 心
	品名	梅干菜 肉包	椒盐酥 饼	叉烧	卤鸡蛋	鲜肉粽	糖醋蒜 头	盐水鸭, 卤牛舌
	规格	80g	50g	70g	70g	50g	50g	200g
	晚餐	主食	荤菜	半荤菜	蔬菜	汤		
	品名	白米饭	松鼠鱼 块	川香牛 里脊	干锅花 菜	山药羊 肉汤		
	规格	100g	150g	100g	100g	100g		