

The Week 7 Menu for SSFLS Fusion II Department 苏科外融合二部 2021-2022学年第一学期第七周营养食谱

Date: October 11- October 15
日期: 10月11日-10月15日

		Monday 周一	Tuesday 周二	Wednesday 周三	Thursday 周四	Friday 周五
Menu 食谱	Meals 餐点	周一 周一 酸奶	周二 周二 养乐多 黄金流沙包	周三 周三 儿童纯牛奶 甜糯玉米棒	周四 周四 卡式酸奶 提拉米苏	周五 周五 橙汁 水果松塔
	Morning Snack 早点	蒸土豆	龙眼 坚果	红提 海苔	蓝莓 坚果	圣女果 海苔
		Yogurt, Steam potato	Yakult, Small rice baozi, Longan, Nuts	Milk, Corn stick, Red grapes, Nori	Yogurt, Tiramisu, Blueberry, Nuts	Juice, Fruit cake, Cherry tomato, Nori
		寻味台湾 Taiwan	寻味墨西哥 Mexico	寻味广西 Guangxi	寻味加拿大 Canada	寻味徐州 Xuzhou
						
	Lunch 午餐	台湾三杯鸡 凤梨虾球 菜脯蛋 蒜泥茼蒿 台湾卤肉饭 青菜蛋花汤 水果沙拉	迷迭香蒜烤羊排 芝士烤薯皮 芙蓉蒸蛋 西芹百合 墨西哥卷饼 南瓜奶油汤 牛油果沙拉	桂味酸汤肥牛 冰川茄子 石锅豆腐 空心菜 糙米饭 菌菇牛骨汤 水果沙拉	蒙特利尔熏肉 干酪浇肉汁土豆条 芝士焗南瓜 上汤娃娃菜 米饭 土豆番茄汤 凯撒沙拉	徐州地锅鸡 丰味一锅鲜 铁板茄子 西红柿炒蛋 紫米饭 紫菜蛋花汤 哈密瓜
		Taiwan Three Cup Chicken, Pineapple Shrimp Balls, Preserved egg, Garlic Chrysanthemum, Taiwanese Braised Pork Rice, Green vegetable egg soup, Fruit salad	Roasted Lamb Chops with Rosemary Garlic, Cheese Baked Potato Skins, Hibiscus Steamed Egg, Celery Burrito, Pumpkin Cream Soup, Avocado Salad	Cinnamon Sour Soup Beef, Glacier Eggplant, Tofu in Stone Pot, Water spinach, Brown rice, Mushroom Beef Bone Soup, Fruit salad	Montreal Smoked Meat, Poutine, Cheese Baked Pumpkin, Vegetable, Rice, Potato Tomato Soup, Caesar Salad	Xuzhou Local Pot Chicken, A pot of fresh flavor, Sizzling eggplant, Scrambled Eggs with Tomatoes, Purple rice, Egg Seaweed Soup, Cantaloupe
	Afternoon Snack 午点	蛋挞 百吉奶酪棒 山竹 红火龙果 甜橙 Egg tart, Cheese stick, Fruits	水果西米露 龙眼 泰国金果 圣女果 Sweet soups, Fruits	华夫饼 蜜桔 凤梨 哈密瓜 Waffle, Fruits	青菜双米粥 白玉瓜 西梅 苹果 Vegetable porridge, Fruits	玫瑰鲜花饼 养乐多 血柚 雪梨 白火龙果 Rose pancake, Yakult, Fruits
	Dinner 晚餐	金汤肥牛 麻婆鸭血豆腐 甜椒炒藕片 豉油豆角 米饭 紫菜蛋花汤 哈密瓜 蒸南瓜 Golden fatty beef soup, Mahjong duck blood tofu, Bell pepper stir-fry slices, Oil beans, Rice, Cabbage egg soup, Hami melon, Steamed pumpkin	爆炒金钱肚 山药炒鸡片 红枣南瓜 蒜泥西兰花 番茄虾仁鸡蛋烩面 冬笋榨菜肉丝汤 火龙果 蒸山药 Fried cow belly, Yam fried chicken fillets, Red pumpkin, Garlic Broccoli, Tomato shrimp egg noodles, Winter shoots are squeezed vegetable broth, Dragon fruit, Steamed yams	椒麻鸡 蒜泥小白菜 腊味小炒 肉汤烧素鸡 三鲜水饺 番茄鸡蛋汤 橘子 蒸紫薯 Pepper chicken, Garlic puree cabbage, Flavoured small stir-fry, Broth roasted chicken, Three fresh dumplings, Tomato egg soup, Tangerine Steamed purple potatoes	皮蛋瘦肉粥、无锡小笼包、青菜包、奶黄包、蒸玉米、清炒土豆丝、香干肉丝 Green vegetable porridge, Wuxi xiaolongbao, Green vegetable bao, Cream bao, Steamed corn, Fried shredded potatoes, Fried dried tofu with pork slice	N