扬子餐饮（小河中学）食堂

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第6周菜谱２０１8年10月22日——10月26日** | **时间** | **早餐** | **午餐** | | |
| **荤菜** | **素菜** | **汤** |
| **周一** | **香葱饼**  **小米糕**  **油条**  **山芋**  **煎鸡蛋**  **花生粥** | **\* 百叶结煨肉**  **\* 红烧鱼块+**  **黄瓜鸡丁**  **\* 红烧肉糜豆腐** | **\* 糖水南瓜**  **\* 木耳大白菜**  **\* 香菇青菜+** | **紫菜蛋汤** |
| **周二** | **麻糕**  **红糖方糕**  **南瓜**  **白粥**  **白煮蛋**  **豆腐汤** | **\* 咖喱鸡块**  **\* 红烧大肉+**  **肉末粉丝**  **\* 西红柿炒蛋** | **\* 三色包菜丝**  **\* 大烧百叶**  **\* 上汤苋菜+** | **西红柿蛋汤** |
| **周三** | **三角饼**  **奶黄包**  **绿茶佛饼**  **茶鸡蛋**  **玉米棒**  **黑米粥**  **烂面**  **烂面** | **\* 咕咾肉**  **\* 糖醋小排+**  **\* 榨菜香干肉丝**  **\* 有机花菜炒肉** | **\* 虾米冬瓜**  **韭菜绿豆芽**  **\* 清炒油麦菜+** | **青菜蛋汤** |
| **周四** | **青菜包**  **小米糕**  **麻团**  **白煮蛋**  **南瓜**  **绿豆粥** | **\* 红烧鱼块**  **\* 茭白煨肉+**  **土豆肉片**  **\* 西芹香干肉丝** | **\* 糖醋油面筋**  **\* 香菇青菜**  **\* 杏鲍菇炒蛋+** | **雪菜蛋汤** |
| **周五** | **鸡蛋饼**  **杂粮烧麦**  **玉米棒**  **茶叶蛋**  **红豆粥**  **烂面** | **\* 麻辣鸭腿**  **\* 红烧猪爪+**  **\* 木须肉**  **鱼香茄子** | **\* 三色云丝**  **\* 毛菜油豆腐**  **\* 清炒鸡毛菜+** | **冬瓜虾米汤** |