扬子餐饮（小河中学）食堂

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第6周菜谱２０１8年10月29日——11月2日** | **时间** | **早餐** | **午餐** | | |
| **荤菜** | **素菜** | **汤** |
| **周一** | **菜饺**  **蛋黄肉粽**  **绿茶佛饼**  **山芋**  **煎鸡蛋**  **花生粥** | **\* 五香大排**  **\* 基围虾+**  **\* 香干毛豆肉丝**  **西红柿炒蛋** | **\* 青椒土豆丝**  **\* 香菇青菜**  **\* 金针菇炒蛋+** | **青菜粉丝汤** |
| **周二** | **青菜包**  **红糖方糕**  **芋头**  **白煮蛋**  **红豆粥**  **烂面** | **\* 土豆牛腩**  **\* 菠萝古老肉+**  **\* 藕片炒肉**  **土豆片炒香肠** | **\* 韭菜绿豆芽**  **\* 毛白菜**  **\* 上汤苋菜+** | **雪菜蛋汤** |
| **周三** | **麻糕**  **杂粮烧麦**  **茶鸡蛋**  **山药**  **白粥**  **豆腐汤** | **\* 糖醋小排**  **\* 椒盐扇骨+**  **\* 玉米鸡丁**  **\* 有机花菜炒肉** | **\* 云丝**  **糖醋包菜**  **\* 清炒油麦菜+** | **豆腐蛋花汤** |
| **周四** | **香葱饼**  **麻团**  **小米糕**  **白煮蛋**  **南瓜**  **绿豆粥** | **\* 黄豆炖猪爪**  **\* 清蒸鸭腿+**  **\* 鱼香肉丝**  **\* 肉末豆腐** | **青椒海带丝**  **\* 白菜油豆腐**  **\* 蒜泥鸡毛菜+** | **冬瓜海带汤** |
| **周五** | **煎馄饨**  **奶黄包**  **山芋**  **茶叶蛋**  **白粥**  **烂面** | **\* 剁椒鸡腿**  **\* 红烧大肉+**  **\* 素鸡肉片**  **肉糜茄子** | **\* 三色黄豆芽**  **\* 雪菜粉皮**  **\* 清炒蓬蒿+** | **紫菜蛋汤** |