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** |