扬子餐饮（小河中学）食堂

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第10周菜谱２０１8年11月5日——11月9日** | **时间** | **早餐** | **午餐** | | |
| **荤菜** | **素菜** | **汤** |
| **周一** | **三角饼**  **蛋黄肉粽**  **奶黄包**  **玉米棒**  **鸡蛋**  **花生粥** | **\* 允指鱼块**  **\* 茭白仔鹅+**  **\* 青椒木耳肉丝**  **莴苣丝炒蛋** | **\* 干锅包菜**  **\* 糖水南瓜**  **\* 香菇青菜+** | **鸭血粉丝汤** |
| **周二** | **萝卜丝包**  **小米糕**  **南瓜**  **白煮蛋**  **黑米粥**  **咸粥** | **\* 萝卜烧肉**  **\* 红烧鱼块+**  **\* 咖喱花菜肉片**  **肉糜粉丝** | **\* 炒三丝**  **（青椒胡萝卜香干）**  **\* 菊花菜**  **\* 上汤苋菜+** | **榨菜蛋汤** |
| **周三** | **煎馄饨**  **杂粮烧麦**  **地瓜丸**  **茶鸡蛋**  **山芋**  **红豆粥** | **\* 珍珠肉圆**  **\* 基围虾+**  **\* 黄豆芽炒肉**  **西红柿炒蛋** | **\* 麻辣豆腐**  **土豆丝**  **\* 杏鲍菇炒蛋+**  **\* 清炒蓬蒿+** | **白菜蛋汤** |
| **周四** | **香葱饼**  **糍粑**  **油条**  **白煮蛋**  **铁杆山药**  **绿豆粥** | **\* 清蒸蛋饺**  **\* 红烧大排+**  **\* 土豆片炒肉**  **\* 金针菇炒蛋** | **\* 大蒜胡萝卜**  **五香素鸡**  **\* 水芹百叶丝+** | **青菜豆腐汤** |
| **周五** | **青菜包**  **红糖方糕**  **玉米棒**  **茶叶蛋**  **红豆粥**  **烂面** | **\* 面筋塞肉**  **\* 黄豆炖猪爪+**  **\* 榨菜香干肉丝**  **黄瓜炒蛋** | **\* 平菇豆腐**  **\* 木耳白菜**  **\* 蒜泥生菜+** | **冬瓜海带汤** |