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** |