扬子餐饮（小河中学）食堂

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第11周菜谱２０１8年11月12日——11月16日** | **时间** | **早餐** | **午餐** |
| **荤菜** | **素菜** | **汤** |
| **周一** | **香葱饼****杂粮烧麦****奶黄包****山芋****鸡蛋****绿豆粥** | **\* 土豆烧肉****\* 爆鱼+****\* 榨菜香干肉丝****\* 西红柿炒蛋** | **\* 香菇青菜****\* 大蒜胡萝卜丝** | **紫菜蛋汤** |
| **周二** |  **萝卜丝包****红糖方糕****地瓜丸****白煮蛋****黑米粥****烂面** | **\* 烤肠****\* 红烧大排+****\* 三色鸡丁****生瓜肉片** | **\* 青椒土豆丝****\* 白菜猪油渣****\* 水芹百叶+** | **白菜粉丝汤** |
| **周三** | **三角饼****蛋黄肉粽****黄金糕****茶鸡蛋****玉米棒****红豆粥** | **\* 咕咾肉****\* 椒盐扇骨+****\* 土豆片炒肠****黄瓜炒蛋** | **\* 韭菜绿豆芽****\* 清炒菊花菜****\* 清炒蓬蒿+** | **西红柿蛋汤** |
| **周四** | **麻糕****南瓜饼****小米糕****白煮蛋****芋头** **豆腐汤** | **\* 咖喱土豆鸡块** **\* 红烧大肉+****\* 肉末茄子****\* 莴苣炒蛋** | **\* 糖水南瓜****炒黑青菜****\* 上汤苋菜+** | **青菜豆腐汤** |
| **周五** | **青菜包****糍粑****春卷****山芋****茶叶蛋****黑米粥** | **\* 麻辣鸭腿** **\* 糖醋小排+****\* 药芹香干肉丝****肉糜粉丝豆芽** | **\* 虾米冬瓜****\* 毛白菜****\* 清炒茼蒿+** | **冬瓜海带汤** |