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** |