扬子餐饮（小河中学）食堂

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第16周菜谱2018年12月17日——12月21日** | **时间** | **早餐** | **午餐** | | |
| **荤菜** | **素菜** | **汤** |
| **周一** | **芝麻饼**  **绿茶饼**  **烧麦**  **紫山芋**  **鸡蛋**  **花生粥** | **\* 百叶卷肉**  **\* 茨菇老鹅+**  **\* 木须肉（木耳 鸡蛋 黄瓜 肉丝）**  **\* 肉糜白萝卜** | **\* 南瓜毛豆子**  **\* 辣包菜**  **\* 清炒小青菜+** | **鸭血酸汤** |
| **周二** | **青菜包**  **小米糕**  **红糖方糕**  **鸡蛋**  **南瓜**  **红豆粥**  **烂面** | **\* 红烧鸭块**  **\* 藕夹肉+**  **\* 有机花菜肉片**  **\* 洋葱炒猪肝** | **\* 大蒜胡萝卜丝**  **\* 雪菜粉皮**  **\* 上汤苋菜+** | **西红柿蛋汤** |
| **周三** | **菜饺**  **奶黄包**  **油条**  **茶叶蛋**  **玉米棒**  **黑米粥** | **\* 百叶结煨肉**  **\* 红烧鲳鱼+**  **\* 西芹香干肉丝**  **\* 西红柿炒蛋** | **\* 肉末粉丝**  **\* 榨菜黄豆芽**  **\* 毛菜木耳+** | **豆腐蛋花汤** |
| **周四** | **三角饼**  **红糖馒头**  **黄金糕**  **鸡蛋**  **芋头**  **小米粥** | **\* 黑椒鸡块**  **\* 椒盐扇骨+**  **\* 茄子豇豆炒肉**  **\* 炒三丁**  **（莴苣胡萝卜鸡丁）** | **\* 糖醋土豆丝**  **\* 清炒毛白菜**  **\* 蒜泥油麦菜+** | **青菜粉丝汤** |
| **周五** | **萝卜丝包**  **奶香馒头**  **铁杆山药**  **茶叶蛋**  **绿豆粥**  **烂面** | **\* 土豆牛腩**  **\* 回锅肉片+**  **\* 蒜黄炒蛋**  **\* 榨菜香干肉丝** | **\* 蒜香南瓜片**  **\* 白菜粉丝**  **\* 清炒小青菜+** | **冬瓜海带汤** |