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** |