扬子餐饮（小河中学）食堂

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第19周菜谱2019年1月7日——1月11日** | **时间** | **早餐** | **午餐** |
| **荤菜** | **素菜** | **汤** |
| **周一** | **香葱饼****小米糕****烧麦****山芋****鸡蛋****黑米粥** | **\* 萝卜煨肉****\* 红烧鱼块+****\* 土豆肉片****\* 西红柿炒蛋** | **\* 南瓜毛豆子****\* 香菇青菜****\* 酸辣白菜+** | **紫菜蛋汤** |
| **周二** |  **萝卜丝包****奶黄包****红糖馒头****鸡蛋****玉米棒****小米粥****元宵肉丝面** | **\* 咖喱鸡块****\* 干豇豆煨肉+****\* 黄豆芽炒肉丝****\* 西兰花炒培根** | **\* 大蒜胡萝卜丝****\* 醋溜白菜****\* 油麦菜+** | **青菜蛋汤** |
| **周三** | **三角饼****淮扬米糕****糍粑****茶叶蛋****小香薯****白粥****咸粥**  | **\* 红烧狮子头****\* 椒盐大虾+****\* 肉糜粉丝****\* 杏鲍菇炒蛋** | **\* 清炒西芹****\* 菊花菜****\* 耗油生菜+** | **白菜粉丝汤** |
| **周四** |  **煎馄饨****小米糕****麻团****鸡蛋****南瓜** **红豆粥** | **\* 啤酒鸭****\* 萝卜圆骨汤+****\* 虾米冬瓜****\* 金针菇炒蛋** | **\* 韭菜绿豆芽****\* 炒三丝（青椒胡萝卜 香干）****\* 菠菜+** | **榨菜蛋汤** |
| **周五** | **麻糕****窝窝头****山药****茶叶蛋****南瓜粥****鸭血豆腐汤** | **\* 清蒸大排****\* 回锅肉+****\* 西红柿炒蛋****\* 肉糜萝卜** | **\* 榨菜粉皮****\* 青椒土豆丝****\* 清炒蓬蒿+** | **西红柿蛋汤** |