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** |