扬子餐饮（小河中学）食堂

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **第3周菜谱２０１9年3月4日——3月8日** | **时间** | **早餐** | **午餐** |
| **荤菜** | **素菜** | **汤** |
| **周一** | **香葱饼****烧麦****奶黄包****山芋****鸡蛋****白粥** | **\* 土豆煨肉****\* 爆鱼+****\* 肉糜冬瓜****\* 西红柿炒蛋** | **\* 榨菜豆芽****\* 青椒土豆丝****\* 香菇青菜+** | **紫菜蛋汤** |
| **周二** |  **萝卜丝包****糍粑****红糖方糕****鸡蛋****玉米棒****烂面** | **\* 毛豆鸡块****\* 红烧大肉+****\* 莴苣炒蛋****\* 肉末粉丝** | **\* 韭菜绿豆芽****\* 辣白菜****\* 清炒茼蒿+** | **虾米冬瓜汤** |
| **周三** | **手抓饼****淮扬米糕****地瓜丸****茶叶蛋****玉米棒****花生粥** | **\* 珍珠肉圆****\* 土豆烧牛腩+****\* 有机花菜炒肉****\* 木须肉** | **\* 红烧百叶****\* 香菇青菜****\* 毛白菜+** | **雪菜蛋汤** |
| **周四** |  **芝麻饼****蛋黄肉粽****小米糕****煎鸡蛋****紫薯** **红豆粥** | **\* 糖醋小排****\* 西芹虾仁+****\* 生瓜炒蛋****\* 土豆肉片** | **\* 南瓜毛豆子****\* 榨菜粉皮****\* 蒜香菠菜+** | **鸭血粉丝汤** |
| **周五** | **肉包****麻团****奶香馒头****山芋****茶叶蛋****白粥****豆腐汤** | **\* 红烧鸭腿****\* 干豇豆烧肉+****\* 西芹腐竹肉片****\* 玉米鸡丁** | **\* 青椒海带丝****\* 麻辣豆腐****\* 蚝油生菜+** | **西红柿蛋汤** |