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** |