小河中学 第四周 菜谱

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第4周菜谱２０１9年3月11日——3月15日** | **时间** | **早餐** | **午 餐** | | | **晚 餐** | | | **备注** |
| **荤菜** | **素菜** | **汤** | **荤菜** | **素菜** | **汤** |
| **周一** | **芝麻饼**  **烧麦**  **南瓜**  **绿茶饼**  **鸡蛋**  **红豆粥** | **素鸡烧肉**  **卤鸭腿+**  **花菜炒肠**  **西红柿炒蛋** | **土豆丝**  **炒毛菜**  **韭菜绿豆芽+** | **冬瓜海带汤** | **红烧狮子头**  **茭白肉片+**  **肉末粉丝**  **青椒干丝肉丝** | **糖醋藕片**  **炒菠菜** | **西红柿蛋汤** |  |
| **周二** | **萝卜丝包**  **红糖方糕**  **奶香馒头**  **鸡蛋**  **紫山芋**  **白粥**  **烂面** | **红烧鱼块**  **红烧大肉+**  **韭黄炒蛋**  **西兰花炒肉** | **如意菜**  **手撕包菜**  **小青菜+** | **紫菜蛋汤** | **黑椒鸡块**  **杏鲍菇炒蛋**  **土豆肉片** | **虾米冬瓜**  **油麦菜**  **南瓜毛豆子+** | **青菜蛋汤** |
| **周三** | **香葱饼**  **糍粑**  **小米糕**  **茶叶蛋**  **玉米棒**  **黑米粥** | **百叶卷肉**  **奥尔良鸡腿+**  **生瓜肉丝**  **金针菇炒蛋** | **红烧豆腐**  **大白菜**  **油麦菜+** | **鸭血粉丝汤** | **鳕鱼排**  **绿笋草鸡汤+**  **鱼香肉丝**  **黄瓜木耳炒蛋** | **五香素鸡**  **蒜泥生菜** | **雪菜蛋汤** |
| **周四** | **手抓饼**  **麻团**  **淮扬米糕**  **煎蛋**  **山药**  **小米粥** | **糖醋小排**  **椒盐扇骨+**  **榨菜香干肉丝**  **洋葱炒蛋** | **葱油南瓜**  **韭菜百叶丝**  **蒜香茼蒿+** | **青菜豆腐汤** | **红烧大排**  **干煸四季豆+**  **莴苣炒蛋**  **花菜肉片** | **红汤百叶**  **油豆腐白菜** | **西红柿蛋汤** |
| **周五** | **青菜包**  **红糖馒头**  **奶黄包**  **茶叶蛋**  **山芋**  **豆腐汤** | **黑椒鸡块**  **茭白煨肉+**  **咖喱鸡丁**  **西红柿炒蛋** | **三色云丝**  **香菇青菜**  **清炒蓬蒿+** | **白菜粉丝汤** |  | | |