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** |  |