小河中学菜谱

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第6周菜谱２０１9年3月25日——3月29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**  **奶黄包**  **山芋**  **绿茶饼**  **鸡蛋**  **红豆粥** | **土豆烧肉**  **红烧鱼块+**  **肉末粉丝**  **西红柿炒蛋** | **青椒绿豆芽**  **木耳白菜**  **油麦菜+** | **雪菜蛋汤** | **红烧鸡块**  **生瓜鸡片**  **杏鲍菇炒蛋** | **地三鲜**  **清炒菠菜** | **西红柿蛋汤** |  |
| **周二** | **萝卜丝包**  **红糖方糕**  **小米糕**  **鸡蛋**  **玉米棒**  **白粥**  **烂面** | **红烧大排**  **黑椒鸭脯+**  **黄瓜炒蛋**  **有机花菜炒肉** | **三色云丝**  **糖醋包菜**  **小青菜+** | **紫菜蛋汤** | **黑椒鸡块**  **木耳炒蛋**  **土豆肉片** | **虾米冬瓜**  **大白菜** | **青菜蛋汤** |
| **周三** | **手抓饼**  **烧麦**  **红糖馒头**  **茶叶蛋**  **山药**  **花生粥** | **珍珠肉圆**  **奥尔良鸡腿+**  **鱼香肉丝**  **药芹香干肉丝** | **红烧豆腐香菇青菜**  **蓬蒿+** | **西红柿蛋汤** | **糖醋小排蚂蚁上树**  **莴苣炒肠** | **大蒜羊肚丝**  **蒜泥生菜** | **紫菜蛋汤** |
| **周四** | **香葱饼**  **麻团**  **淮扬米糕**  **鸡蛋**  **山芋**  **小米粥** | **酱香鸭腿**  **椒盐扇骨+**  **西红柿炒蛋**  **土豆片炒肉** | **糖醋海带结**  **韭菜百叶丝**  **鸡毛菜+** | **鸭血**  **酸汤汤** | **清蒸蛋饺平菇肉片**  **洋葱炒蛋** | **榨菜粉皮**  **蒜香菠菜** | **白菜粉丝汤** |
| **周五** | **雪菜肉丝包**  **糍粑**  **奶香馒头**  **南瓜**  **茶叶蛋**  **白粥**  **豆腐汤** | **百叶卷肉**  **基围虾+**  **杏鲍菇炒蛋**  **黄豆芽炒肉** | **糖水南瓜**  **蒜香油麦菜** | **榨菜蛋汤** | **萝卜烧肉**  **西兰花肉片**  **金针菇炒蛋** | **五香素鸡**  **清炒菜苔** | **菠菜蛋汤** |