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** |