小河中学菜谱

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第6周菜谱２０１9年4月1日——4月4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** | **清蒸蛋饺**  **毛笋烧肉+**  **土豆炒肠**  **西红柿炒蛋** | **云丝**  **糖醋包菜**  **清炒菠菜+** | **青菜蛋汤** | **红烧狮子头**  **洋葱炒蛋**  **土豆炒肉** | **南瓜豆子**  **大蒜羊肚丝** | **雪菜蛋汤** |  |
| **周二** | **萝卜丝包**  **红糖方糕**  **小米糕**  **鸡蛋**  **玉米棒**  **白粥**  **烂面** | **素鸡烧肉**  **菠萝古老肉+**  **肉丝粉皮**  **杏鲍菇炒蛋** | **青椒土豆丝**  **百叶青菜**  **蒜泥油麦菜+** | **紫菜蛋汤** | **糖醋排骨**  **咖喱鸡丁**  **炖蛋** | **烧茄子**  **清炒菠菜** | **榨菜蛋汤** |
| **周三** | **手抓饼**  **烧麦**  **红糖馒头**  **茶叶蛋**  **山药**  **花生粥** | **咕咾肉**  **剁椒鱼块+**  **玉米鸡丁**  **干锅花菜** | **南瓜毛豆**  **西芹木耳**  **素炒茼蒿+** | **虾米冬瓜汤** | **卤鸭腿**  **鱼香肉丝**  **黄瓜炒蛋** | **油渣白菜**  **韭菜绿豆芽** | **西红柿蛋汤** |
| **周四** | **香葱饼**  **麻团**  **淮扬米糕**  **鸡蛋**  **山芋**  **小米粥** | **黑椒鸡块**  **红烧猪爪+**  **韭菜炒蛋**  **酱爆猪肝** | **蒜泥菠菜**  **麻婆豆腐**  **鸡毛菜+** | **鸭血**  **粉丝汤** |  |  |  |
| **周五** |  |  |  |  |  |  |  |