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** |  |  |  |  |  |  |  |