**小河中学 第八周 菜谱**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第8菜谱２０１9年4月8日——4月12日** | **时间** | **早餐** | **午 餐** | | | **晚 餐** | | | **备注** |
| **荤菜** | **素菜** | **汤** | **荤菜** | **素菜** | **汤** |
| **周一** | **香葱饼**  **奶黄包**  **烧麦**  **山芋**  **煎蛋**  **小米粥** | **黄焖鸡块**  **菠萝古老肉+**  **粉丝白菜肉片西红柿炒蛋** | **肉糜冬瓜**  **青椒土豆丝**  **香菇青菜+** | **紫菜蛋汤** | **红烧肉**  **黄瓜炒蛋**  **药芹肉丝** | **大蒜羊肚丝**  **清炒包菜丝** | **西红柿蛋汤** |  |
| **周二** | **萝卜丝包**  **麻团**  **奶香馒头**  **鸡蛋**  **南瓜**  **白粥**  **烂面** | **扬子酒香肉**  **红烧大肉+**  **干锅花菜肉片**  **杏鲍菇炒蛋** | **清炒菠菜**  **麻辣豆腐**  **茼蒿+** | **冬瓜海带汤** | **咕咾肉**  **西芹干丝肉丝**  **西红柿炒蛋** | **五香素鸡**  **油麦菜** | **紫菜蛋汤** |
| **周三** | **手抓饼**  **小米糕**  **糍粑**  **茶叶蛋**  **玉米棒**  **红豆粥** | **剁椒鱼块**  **椒盐扇骨+**  **西芹干丝肉丝生瓜炒蛋** | **五香素鸡**  **毛白菜**  **清炒菠菜+** | **榨菜蛋汤** | **鸡米花**  **鱼香肉丝**  **黄瓜木耳炒蛋** | **肉汁萝卜**  **香菇青菜** | **雪菜蛋汤** |
| **周四** | **煎饺**  **麻团**  **淮扬米糕**  **煎蛋**  **山药**  **小米粥** | **啤酒鸭**  **爆鱼+**  **土豆鸡丁**  **洋葱炒蛋** | **糖醋海带丝韭菜绿豆芽**  **蚝油生菜+** | **鸭血酸汤** | **红烧大排**  **蒜黄炒蛋**  **西兰花肉片** | **三色云丝**  **油豆腐白菜** | **白菜粉丝汤** |
| **周五** | **麻糕**  **红糖馒头**  **奶黄包**  **茶叶蛋**  **山芋**  **豆腐汤** | **红烧排骨**  **竹笋煨肉+**  **土豆炒肉**  **木耳炒蛋** | **榨菜粉皮**  **平菇豆腐**  **清炒蓬蒿+** | **青菜豆腐汤** | **清蒸鸭脯**  **洋葱猪肝**  **肉糜炖蛋** | **糖醋海带结**  **毛白菜** |  |