**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** |  |