小河中学菜谱

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第9周菜谱２０１9年4月15日——4月19日** | **时间** | **早餐** | **午餐** | | | **晚餐** | | | **备注** |
| **荤菜** | **素菜** | **汤** | **荤菜** | **素菜** | **汤** |
| **周一** | **菜饺**  **奶黄包**  **玉米棒**  **绿茶饼**  **鸡蛋**  **小米粥** | **清蒸肉圆**  **竹笋烧肉+**  **肉糜百叶**  **蒜黄炒蛋** | **糖醋藕片**  **木耳白菜**  **菠菜+** | **冬瓜海带汤** | **鸡米花**  **虾米冬瓜**  **肉糜炖蛋** | **土豆丝**  **毛白菜** | **西红柿蛋汤** |  |
| **周二** | **萝卜丝包**  **红糖方糕**  **小米糕**  **鸡蛋**  **山芋**  **白粥**  **烂面** | **土豆牛腩**  **爆鱼+**  **黄瓜炒蛋**  **豆芽肉丝** | **三色云丝**  **香菇青菜**  **蓬蒿+** | **紫菜蛋汤** | **红烧鸭腿**  **肉糜豆腐**  **生瓜炒蛋** | **青椒海带丝菠菜** | **青菜蛋汤** |
| **周三** | **手抓饼**  **烧麦**  **红糖馒头**  **茶叶蛋**  **南瓜**  **花生粥** | **毛笋烧肉**  **白虾+**  **土豆炒肉**  **药芹肉丝** | **南瓜豆子**  **糖醋包菜**  **油麦菜+** | **榨菜蛋汤** | **红烧肉圆**  **蚂蚁上树**  **莴苣炒蛋** | **五香素鸡**  **蒜泥生菜** | **紫菜蛋汤** |
| **周四** | **香葱饼**  **麻团**  **淮扬米糕**  **鸡蛋**  **山芋**  **黑米粥** | **百叶卷肉**  **椒盐扇骨+**  **西红柿炒蛋**  **肉丝粉皮** | **糖醋海带结**  **韭菜绿豆芽**  **鸡毛菜+** | **香菜鸭血**  **汤** | **清蒸蛋饺**  **肉糜海带**  **洋葱炒蛋** | **毛白菜**  **土豆丝** | **白菜粉丝汤** |
| **周五** | **萝卜丝包**  **糍粑**  **奶香馒头**  **山药**  **茶叶蛋**  **白粥**  **豆腐汤** | **盐水白虾**  **红烧大肉+**  **杏鲍菇炒蛋**  **有机花菜炒肉** | **糖水南瓜**  **蒜香油麦菜** | **雪菜蛋汤** | **菠萝古老肉**  **西兰花肉片**  **炖蛋** | **红烧豆腐**  **清炒菜苔** | **菠菜蛋汤** |