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** |