**小河中学 第八周 菜谱**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第10菜谱２０１9年4月22日——4月26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****小米糕****烧麦****山芋****鸡蛋****花生粥** | **黑椒鸡块****竹笋烧肉+****肉糜茄子****西红柿炒蛋** | **红烧豆腐****青椒土豆丝****上汤苋菜+** | **紫菜蛋汤** | **红烧肉****丝瓜炒蛋****土豆肉片** | **糖醋海带结****毛白菜** | **西红柿蛋汤** |  |
| **周二** | **萝卜丝包****地瓜丸****烧麦****鸡蛋****南瓜****白粥****烂面** | **土豆煨肉****红烧鱼块+****蒜苗肉丝****杏鲍菇炒蛋** | **榨菜粉皮****木耳白菜****清炒茼蒿+** | **冬瓜海带汤** | **红烧鱼块****榨菜香干肉丝****西红柿炒蛋** | **五香素鸡****油麦菜** | **雪菜蛋汤** |
| **周三** | **手抓饼****奶黄包****糍粑****茶叶蛋****玉米棒****红豆粥** | **盐水白虾****椒盐扇骨+****洋葱炒猪肝****黄瓜木耳炒蛋**  | **如意菜****毛白菜****蒜泥空菜+** | **青菜豆腐汤** | **红烧鸭腿****鱼香肉丝****韭菜炒蛋** | **虾米冬瓜****香菇青菜** | **榨菜蛋汤** |
| **周四** | **菜饺****粽子****淮扬米糕****鸡蛋****山药****小米粥** | **黄焖鸡块****梅干菜烧肉+****五色鸡丁****洋葱炒蛋** | **青椒土豆丝****糖醋包菜****蚝油生菜+** | **鸭血酸汤** | **咕咾肉****蒜黄炒蛋****西兰花肉片** | **大蒜羊肚丝****油豆腐白菜** | **白菜粉丝汤** |
| **周五** | **麻糕****红糖馒头****麻团****茶叶蛋****山芋****豆腐汤** | **红烧大排****爆鱼+****土豆炒肉****金针菇炒蛋** | **葱油南瓜****平菇豆腐****清炒蓬蒿+** | **西红柿蛋汤** | **清蒸蛋饺****香肠百叶****肉糜炖蛋** | **海带丝****毛白菜** | **紫菜蛋汤** |