**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** |