小河中学菜谱

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第12周菜谱２０19年5月5日——5月10日** | **时间** | **早餐** | **午餐** | **晚餐** | **备注** |
| **荤菜** | **素菜** | **汤** | **荤菜** | **素菜** | **汤** |
| **周日** | **芝麻饼****红糖馒头****绿茶佛饼****山芋****鸡蛋****花生粥** | **土豆煨肉****爆鱼+****土豆丝炒肉****金针菇炒蛋** | **青椒绿豆芽****毛白菜****上汤苋菜+** | **紫菜蛋汤** | **黑椒鸡块****生瓜炒肉丝****韭菜炒蛋** | **青椒土豆丝****木耳炒白菜** | **西红柿蛋汤** |  |
| **周一** | **萝卜丝包****小米糕****淮扬米糕****南瓜****鸡蛋****白粥****烂面****南瓜****白粥****烂面** | **百叶卷肉****竹笋烧肉+****西芹肉丝****西红柿炒蛋** | **红烧豆腐****糖醋包菜****百叶青菜+** | **冬瓜海带汤** | **红烧鸭腿****蒜苗肉丝****丝瓜炒蛋** | **大蒜羊肚丝****毛白菜** | **青菜蛋汤** |
| **周二** | **手抓饼****烧麦****奶黄包****糍粑****茶叶蛋****山药****红豆粥****茶叶蛋****南瓜****小米粥** | **糖醋排骨****椒盐扇骨+****土豆片炒肉****杏鲍菇炒蛋** | **木耳白菜****糖醋海带结****蒜泥空菜+** | **榨菜蛋汤** | **鸡米花****鱼香肉丝****肉糜炖蛋** | **虾米冬瓜****油麦菜** | **鸭血酸汤** |
| **周****三** | **韭菜饼****红糖方糕****淮扬米糕****山芋****鸡蛋****小米粥** | **红烧鱼块****酱鸭腿****豇豆炒肉丝****洋葱炒蛋** | **肉糜冬瓜****青椒云丝****生菜+** | **鸭血豆腐汤** | **红烧肉圆****有机花菜肉片****西红柿炒蛋** | **大蒜萝卜丝****清炒包菜丝** | **雪菜蛋汤** |
| **周****四** | **菜饺****地瓜丸****奶香馒头****鸡蛋****山芋****粽子****黑米粥** | **清蒸肉圆****阿尔良鸡腿+****洋葱炒猪肝****木耳炒蛋** | **韭菜绿豆芽****青椒海带丝****蒜香油麦菜** | **西红柿蛋汤** | **土豆烧肉****肉末粉丝****韭黄炒蛋** | **西芹干丝****香菇青菜** | **紫菜蛋汤** |
|  | **周五** | **香葱饼****麻团****玉米棒****茶叶蛋****山芋****米粉团子****小米粥** | **清蒸蛋饺****红烧大肉+****肉末粉丝豆芽****莴苣炒霞糕** | **五香素鸡****葱油南瓜****菠菜+** | **雪菜蛋汤** | **黄焖鸡块****洋葱猪肝****西红柿炒蛋** | **雪菜豆腐****油豆腐白菜** | **鸭血粉丝汤** |  |