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** |  |