小河中学菜谱

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第13周菜谱２０１9年5月13日——5月17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****奶黄包****山芋****绿茶饼****鸡蛋****红豆粥** | **清蒸蛋饺****竹笋烧肉+****蚂蚁上树****番茄炒蛋** | **青椒黄豆芽****木耳白菜****油麦菜+** | **雪菜蛋汤** | **红烧鸡腿****生瓜肉片****杏鲍菇炒蛋** | **糖醋海带丝****毛白菜** | **西红柿蛋汤** |  |
| **周二** | **萝卜丝包****红糖方糕****小米糕****鸡蛋****玉米棒****白粥****烂面** | **红烧大排****爆鱼+****有机花菜炒肉****玉米鸡丁** | **大蒜羊肚丝****韭菜百叶丝****百叶青菜+** | **紫菜蛋汤** | **红烧鱼块****莴苣炒肠****肉糜炖蛋** | **五香素鸡****油豆腐白菜** | **青菜蛋汤** |
| **周三** | **手抓饼****烧麦****红糖馒头****茶叶蛋****山药****花生粥** | **咕咾肉****梅干菜烧肉+****鱼香肉丝****金针菇炒蛋** | **雪菜豆腐****毛白菜****蓬蒿+** | **西红柿蛋汤** | **糖醋小排****土豆肉片****西红柿炒蛋** | **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****小米粥** | **小蛋煨肉****藤椒鸡腿+****土豆片炒肉****木耳炒蛋** | **糖醋海带结****青椒土豆丝****苋菜+** | **鸭血****豆腐汤** | **黑椒鸡块****茄子炒肉片****洋葱炒蛋** | **榨菜粉皮****蒜香菠菜** | **白菜粉丝汤** |
| **周五** | **麻糕****糍粑****奶香馒头****南瓜****茶叶蛋****白粥****豆腐汤** | **酱香鸭腿****红烧大肉+****洋葱炒猪肝****杏鲍菇炒蛋** | **南瓜毛豆子****糖醋包菜****蒜泥空菜+** | **榨菜蛋汤** | **清蒸蛋饺****西兰花肉片****金针菇炒蛋** | **大蒜羊肚丝****香菇青菜** | **鸭血酸汤** |