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** |