小河中学菜谱

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第14周菜谱２０１9年5月20日——5月24日** | **时间** | **早餐** | **午餐** | | | **晚餐** | | | **备注** |
| **荤菜** | **素菜** | **汤** | **荤菜** | **素菜** | **汤** |
| **周一** | **菜饺**  **红糖方糕**  **烧麦**  **玉米棒**  **鸡蛋**  **白粥** | **黄焖鸡块**  **蒜苔回锅肉+**  **土豆炒肉片**  **黄瓜炒蛋** | **糖醋海带丝毛白菜**  **水芹百叶** | **海带冬瓜汤** | **红烧肉**  **莴苣炒霞糕**  **杏鲍菇炒蛋** | **土豆丝**  **香菇青菜** | **西红柿蛋汤** |  |
| **周二** | **萝卜丝包**  **淮扬米糕**  **小米糕**  **鸡蛋**  **山芋**  **小米粥**  **烂面** | **糖醋小排**  **烩三鲜+**  **豇豆肉丝**  **西红柿炒蛋** | **青椒土豆丝**  **油豆腐白菜**  **油麦菜** | **紫菜蛋汤** | **黑椒鸡块**  **肉末粉丝**  **西红柿炒蛋** | **五香素鸡**  **蒜泥空菜** | **鸭血酸汤** |
| **周三** | **芝麻饼**  **奶黄包**  **糍粑**  **茶叶蛋**  **山药**  **花生粥** | **土豆煨肉**  **小黄鱼**  **榨菜香干肉丝金针菇炒蛋** | **平菇豆腐**  **白菜粉丝**  **蓬蒿+** | **鸭血豆腐汤** | **清蒸蛋饺**  **有机花菜肉片**  **肉糜炖蛋** | **大蒜羊肚丝**  **油麦菜** | **紫菜蛋汤** |
| **周四** | **香葱饼**  **麻团**  **奶香馒头**  **鸡蛋**  **山芋**  **红豆粥** | **珍珠肉圆**  **豇豆干煨肉**  **肉糜茄子**  **韭黄炒蛋** | **蒜苔蚕豆子**  **辣包菜**  **蒜泥空菜+** | **西红柿蛋汤** | **鸡米花**  **豇豆炒肉片**  **洋葱炒蛋** | **糖水南瓜**  **木耳白菜** | **榨菜蛋汤** |
| **周五** | **手抓饼**  **米粉团子**  **绿茶佛饼**  **南瓜**  **茶叶蛋**  **白粥**  **豆腐汤** | **清蒸蛋饺**  **素鸡煨肉+**  **肉丝黄豆芽**  **莴苣炒蛋** | **虾米冬瓜**  **三色云丝**  **韭菜百叶+** | **白菜粉丝汤** | **酱鸭腿**  **西兰花肉片**  **木耳炒蛋** | **大蒜萝卜丝**  **毛白菜** | **青菜蛋汤**  **汤** |