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** |