小河中学菜谱

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第15周菜谱２０１9年5月27日——5月31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****淮扬米糕****糍粑****玉米棒****鸡蛋****小米粥** | **土豆煨肉****带鱼+****西芹香干肉丝****西红柿炒蛋** | **糖醋海带丝****白菜粉丝****上汤苋菜+** | **榨菜蛋汤** | **红烧狮子头****蚂蚁上树****杏鲍菇炒蛋** | **韭菜绿豆芽****毛白菜** | **西红柿蛋汤** |  |
| **周二** | **萝卜丝包****绿茶佛饼****小米糕****鸡蛋****山芋****白粥****烂面** | **面筋塞肉****素鸡煨肉+****有机花菜肉片****洋葱炒蛋** | **雪菜豆腐****毛白菜****青菜+** | **西红柿蛋汤** | **鸡米花****鱼香肉丝****西红柿炒蛋** | **糖醋海带结****香菇青菜** | **鸭血酸汤** |
| **周三** | **红豆饼****麻团****烧麦****茶叶蛋****山药****红豆粥** | **古老肉****蒜苗回锅肉+****土豆片肉片****金针菇炒蛋** | **榨菜粉皮****木耳白菜****韭菜百叶+** | **海带冬瓜汤** | **清蒸蛋饺****土豆肉片****韭黄炒蛋** | **大蒜羊肚丝****菠菜** | **紫菜蛋汤** |
| **周四** | **香葱饼****粽子****奶香馒头****鸡蛋****山芋****绿豆粥** | **清蒸蛋饺****藤椒鸡腿+****肉糜茄子****韭菜炒蛋** | **如意菜****青椒土豆丝****水芹百叶+** | **鸭血酸汤** | **酱鸭腿****生瓜肉片****肉糜炖蛋** | **五香素鸡****油麦菜** | **榨菜蛋汤** |
| **周五** | **麻糕****奶黄包****绿茶佛饼****南瓜****茶叶蛋****白粥****豆腐汤** | **红烧鸡腿****椒盐扇骨+****莴苣肉片****木耳炒蛋** | **地三鲜****清炒包菜丝****菠菜+** | **青菜蛋汤** | **黑椒鸡块****西兰花肉片****洋葱炒蛋** | **辣包菜****大烧百叶** | **青菜蛋汤****汤** |