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** |