小河中学菜谱

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第16周菜谱２０１9年6月3日——6月7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**  **小米粥** | **啤酒鸭**  **红烧肉圆+**  **有机花菜肉片**  **西红柿炒蛋** | **青椒黄豆芽**  **木耳毛白菜**  **上汤苋菜+** | **雪菜蛋汤** | **红烧肉圆**  **土豆肉片**  **肉糜炖蛋** | **糖醋海带丝清炒包菜丝** | **西红柿蛋汤** |  |
| **周二** | **萝卜丝包**  **糍粑**  **小米糕**  **鸡蛋**  **玉米棒**  **白粥**  **烂面** | **红烧鱼块**  **素鸡煨肉+**  **木须肉.**  **莴苣炒霞糕** | **青椒羊肚丝**  **糖醋包菜**  **百叶青菜+** | **紫菜蛋汤** | **酱鸭腿**  **肉末粉丝**  **杏鲍菇炒蛋** | **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** | **百叶卷肉**  **黄豆猪爪+**  **土豆片肉片**  **金针菇炒蛋** | **香菇青菜**  **糖醋海带结**  **蒜泥空菜+** | **西红柿蛋汤** | **鸡米花**  **肉糜茄子**  **西红柿炒蛋** | **辣包菜**  **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** | **土豆煨肉**  **莴笋回锅肉+**  **豇豆炒肉**  **木耳炒蛋** | **平菇豆腐**  **青椒土豆丝**  **蒜泥生菜+** | **鸭血**  **豆腐汤** | **清蒸蛋饺**  **生瓜肉片**  **洋葱炒蛋** | **榨菜粉皮**  **油麦菜** | **白菜粉丝汤** |
| **周五** | **菜饺**  **红糖方糕**  **地瓜丸**  **南瓜**  **茶叶蛋**  **白粥**  **豆腐汤** | **黑椒鸡块**  **红烧大肉+**  **鱼香肉丝**  **洋葱炒蛋** | **糖水南瓜**  **韭菜绿豆芽**  **水芹百叶** | **榨菜蛋汤** | **糖醋小排**  **西兰花肉片**  **金针菇炒蛋** | **青椒羊肚丝**  **香菇青菜** | **鸭血酸汤** |