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** |