小河中学菜谱

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第17周菜谱２０１9年6月10日——5月14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**  **玉米棒**  **绿茶饼**  **鸡蛋**  **小米粥** | **香菇鸡块**  **带鱼+**  **土豆炒肉丝**  **黄瓜炒蛋** | **韭菜绿豆芽**  **木耳白菜**  **上汤苋菜+** | **冬瓜海带汤** | **红烧狮子头生瓜肉片**  **杏鲍菇炒蛋** | **糖醋海带丝**  **辣包菜** | **西红柿蛋汤** |  |
| **周二** | **雪菜包**  **红糖方糕**  **小米糕**  **鸡蛋**  **南瓜**  **白粥**  **烂面** | **古老肉**  **茭白煨肉+**  **西兰花炒肉片**  **玉米鸡丁** | **糖水南瓜**  **大烧百叶**  **青菜+** | **紫菜蛋汤** | **红烧鱼块**  **莴苣肉片**  **肉糜炖蛋** | **五香素鸡**  **油豆腐白菜** | **青菜蛋汤** |
| **周三** | **菜饺**  **烧麦**  **红糖馒头**  **茶叶蛋**  **山药**  **花生粥** | **糖醋排骨**  **回锅肉+**  **药芹香干肉丝**  **金针菇炒蛋** | **青椒羊肚丝毛白菜**  **蓬蒿+** | **西红柿蛋汤** | **土豆煨肉**  **肉末粉丝** | **蛋炒饭** | **紫菜蛋汤** |
| **周四** | **香葱饼**  **糍粑**  **淮扬米糕**  **鸡蛋**  **山芋**  **小米粥** | **油面筋塞肉**  **酱鸭腿+**  **洋葱炒猪肝**  **木耳炒蛋** | **虾米冬瓜**  **三色云丝**  **生菜+** | **鸭血**  **豆腐汤** | **黑椒鸡块**  **茄子炒肉片**  **韭菜炒蛋** | **榨菜粉皮**  **蒜香菠菜** | **白菜粉丝汤** |
| **周五** | **麻糕**  **麻团**  **地瓜丸**  **南瓜**  **茶叶蛋**  **白粥**  **豆腐汤** | **卤鸭腿**  **红烧大肉+**  **榨菜肉丝豆芽**  **生瓜炒蛋** | **地三鲜**  **糖醋包菜**  **水芹百叶+** | **榨菜蛋汤** | **清蒸蛋饺**  **蒜苗炒肉丝**  **葱香炖蛋** | **青椒羊肚丝**  **香菇青菜** | **鸭血酸汤** |