小河中学菜谱

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第18周菜谱２０１96年6月16日——6月22日** | **时间** | **早餐** | **午餐** | | | **晚餐** | | | **备注** | |
| **荤菜** | **素菜** | **汤** | **荤菜** | **素菜** | **汤** | |  |
| **周日** | **菜饺**  **红糖方糕**  **烧麦**  **山芋**  **鸡蛋**  **白粥** | **茭白鸡块**  **蒜苔回锅肉+**  **土豆炒肉片**  **黄瓜炒蛋** | **糖醋海带丝毛菜油面筋**  **上汤苋菜** | **海带冬瓜汤** |  |  |  | |  |
| **周一** | **萝卜丝包**  **淮扬米糕**  **小米糕**  **鸡蛋**  **玉米棒**  **小米粥**  **烂面** | **红烧鸡腿**  **冬瓜排骨汤+**  **豇豆肉丝**  **西红柿炒蛋** | **青椒土豆丝**  **甘蓝菜**  **油麦菜** | **紫菜蛋汤** |  |  |  | |
| **周五** | **芝麻饼**  **奶黄包**  **糍粑**  **茶叶蛋**  **山药**  **绿豆粥** | **土豆煨肉**  **藤椒鸡腿+**  **榨菜香干肉丝**  **金针菇炒蛋** | **平菇豆腐**  **白菜粉丝**  **蓬蒿+** | **鸭血豆腐汤** |  |  |  | |
| **周六** | **香葱饼**  **麻团**  **地瓜丸**  **鸡蛋**  **山芋**  **红豆粥** | **黑椒鸡块**  **豇豆干煨肉+**  **肉末粉丝**  **洋葱炒蛋** | **青椒羊肚丝**  **辣包菜**  **蒜泥空菜+** | **西红柿蛋汤** |  |  |  | |
| **周日** | **红豆饼**  **红糖馒头**  **绿茶佛饼**  **南瓜**  **茶叶蛋**  **白粥**  **豆腐汤** | **红烧大排**  **老黄瓜烧河虾+**  **有机花菜炒肉片**  **莴苣炒蛋** | **虾米冬瓜**  **三色云丝**  **韭菜百叶+** | **白菜粉丝汤** |  |  | **汤** | |