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** |