小河中学第3周菜谱

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第3周菜谱２０１9年9月16日——9月20日** | **时间** | **早餐** | **午餐** | **晚餐** | **备注** |
| **一** | **二** | **汤** | **一** | **二** | **汤** |
| **周一** | **鲜肉包****鸡蛋****杂粮馒头****红豆粥****山芋****韭菜饼****蛋糕** | **香菇鸡块****肉糜豆腐****糖醋土豆丝****清炒毛白菜** | **椒盐扇骨****豇豆肉丝****上汤苋菜** | **紫菜蛋汤** | **茄汁古老肉****西红柿炒蛋****肉糜粉丝****蚝油生菜** | **红烧鸡腿****丝瓜鸡蛋** | **榨菜蛋汤** |  |
| **周二** | **烧麦****金银卷****茶叶蛋****绿豆粥****蛋糕****鸡蛋饼****麻团** | **土豆烧肉****五彩鸡丁****如意菜****香菇青菜** | **清蒸鸡上腿韭菜炒蛋****西兰花** | **香菜豆腐汤** | **红烧大排****花菜肉片****葱油南瓜****炒油麦菜** | **奥尔良鸡腿****干锅花菜** | **西红柿蛋汤** |
| **周三** | **萝卜丝包火腿肠卷****茶叶蛋****花生粥****南瓜****绿茶饼****豆腐汤** | **鸡米花****西芹肉丝****肉末豆腐****白菜油面筋** | **排骨冬瓜汤****上汤苋菜****蒜泥空菜** | **冬瓜蛋汤** | **啤酒鸭****咖喱土豆肉片****虾米冬瓜****空菜** | **红烧大肉****蚝油生菜** | **紫菜蛋汤** |
| **周四** | **雪菜包****淮扬米糕****水煮蛋****黑米粥****麻糕****南瓜饼****山芋** | **红烧鱼块****土豆鸡片****美极炖蛋****青椒海带丝** | **回锅肉****肉糜茄子****紫角叶** | **包菜蛋汤** | **红烧狮子头****肉糜茄子****雪菜豆腐****辣白菜** | **素鸡煨肉****杏鲍菇炒蛋** | **青菜蛋汤** |
| **周五** | **刀切馒头水煮蛋****烂面****玉米棒****罗汉饼****奶黄包** | **红烧鸡腿****洋葱猪肝****榨菜粉皮****糖醋包菜** | **椒盐大虾****莴苣炒蛋****蒜泥油麦菜** | **香菜鸭血汤** | **黑椒鸡块****肉糜粉丝****炖蛋****香菇青菜** | **烤鸡腿** | **雪菜蛋汤** |