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** |