小河中学第4周菜谱

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第4周菜谱２０１**  **9年9月23日——9月27日** | **时间** | **早餐** | **午餐** | | | **晚餐** | | | **备注** |
| **一** | **二** | **汤** | **一** | **二** | **汤** |
| **周一** | **雪菜包**  **鸡蛋**  **刀切馒头**  **白粥**  **山芋**  **淮扬米糕**  **桃酥** | **咕咾肉**  **生瓜肉片**  **肉糜粉丝**  **清炒毛白菜** | **酸菜鱼**  **韭菜炒蛋**  **上汤苋菜** | **西红柿蛋汤** | **土豆鸡块**  **雪菜百叶肉丝**  **麻辣豆腐**  **炒青菜** | **红烧大肉**  **金针菇鸡蛋** | **白菜粉丝汤** |  |
| **周二** | **烧麦**  **雪菜包**  **鸡蛋**  **红豆粥**  **南瓜**  **千层饼**  **麻团** | **红烧鸡腿**  **西红柿炒蛋**  **如意菜**  **香菇青菜** | **黄豆猪爪汤**  **清炒西兰花**  **油麦菜** | **香菜豆腐汤** | **土豆烧肉**  **花菜肉片**  **雪菜粉皮**  **木耳白菜** | **糖醋小排**  **豇豆茄子** | **包菜蛋汤** |
| **周三** | **萝卜丝包**  **南瓜饼**  **茶叶蛋**  **花生粥**  **小米糕**  **玉米棒**  **麻糕** | **允指鱼块**  **土豆肉片**  **肉糜豆腐**  **葱油南瓜** | **红烧大肉**  **上汤苋菜**  **蒜泥空菜** | **黄瓜蛋汤** | **马蹄狮子头**  **豇豆肉丝**  **虾米冬瓜**  **韭菜绿豆芽** | **清蒸鸡上腿**  **油麦菜** | **青菜豆腐汤** |
| **周四** | **萝卜丝包**  **奶黄包**  **茶叶蛋**  **黑米粥**  **麻糕**  **南瓜饼**  **山芋** | **黑椒肉排**  **洋葱猪肝**  **青椒云丝**  **毛白菜** | **回锅肉**  **茭白毛豆子香菇青菜** | **紫菜蛋汤** | **红烧鸭块**  **西红柿炒蛋**  **青椒海带丝**  **包菜粉丝** | **百叶结煨肉**  **杏鲍菇肉片** | **雪菜蛋汤** |
| **周五** | **肉包**  **水煮蛋**  **肉丝面**  **蛋糕**  **芝麻饼**  **奶黄包** | **红烧基围虾**  **西芹炒培根**  **榨菜粉皮**  **糖醋包菜** | **椒盐扇骨**  **莴苣霞糕**  **蒜泥鸡毛菜** | **鸭血粉丝汤** | **肉圆**  **西红柿炒蛋**  **红烧茄子**  **香青椒绿豆芽** | **红烧大排**  **蒜苗肉丝** | **青菜蛋汤** |