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** |