小河中学第6周菜谱

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第6周菜谱2019****年10月7日//10月11日** | **时间** | **早餐** | **午餐** | **晚餐** | **备注** |
| **一** | **二** | **汤** | **一** | **二** | **汤** |
| **周一** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **周二** | **奶黄包****萝卜丝包****鸡蛋****绿豆粥****南瓜****蛋糕****韭菜饼** | **五香大排****西红柿炒蛋****醋溜土豆丝****白菜油豆腐** | **红烧鸡上腿****鱼香肉丝****豇豆茄子** | **常州豆腐汤** | **红烧鸭翅根****黄瓜炒蛋****麻辣豆腐****手撕包菜** | **红烧猪爪****肉末粉丝** | **冬瓜海带汤** |
| **周三** | **雪菜包****玉米棒****茶叶蛋****花生粥****麻糕****小米糕****豆腐汤** | **香酥鱼块****土豆肉片****榨菜粉皮****葱油南瓜** | **红烧肉****地三鲜****木耳毛白菜** | **西红柿蛋汤** | **咕咾肉****药芹香干肉丝****蚂蚁上树****如意菜** | **奥尔良鸡腿****油麦菜** | **青菜豆腐汤** |
| **周四** | **肉包****牛奶馒头****茶叶蛋****小米粥****蛋黄酥****红糖方糕****蒸山芋** | **萝卜煨肉****鱼香肉丝****雪菜豆腐****木耳毛白菜** | **酸菜鱼****茭白毛豆子油麦菜** | **紫菜蛋汤** | **澳洲胸排****咖喱鸡丁****开阳冬瓜木耳****香菇青菜** | **清蒸狮子头****杏鲍菇炒蛋** | **雪菜蛋汤** |
| **周五** | **雪菜包****水煮蛋****肉丝面****山药****蛋糕****南瓜饼** | **咖喱鸡块****木须肉****蒜泥黄瓜****烩大白菜** | **土豆牛腩****莴苣霞糕****蒜泥鸡毛菜** | **鸭血酸汤** | **糖醋排骨****洋葱炒蛋****大蒜羊肚丝****青椒土豆丝** | **梅菜煨肉****蒜苗肉丝** | **青菜蛋汤** |