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** |