小河中学第8周菜谱

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第8周菜谱2019**  **年10月21日//10月25日** | **时间** | **早餐** | **午餐** | | | **晚餐** | | | **备注** |
| **一** | **二** | **汤** | **一** | **二** | **汤** |
| **周一** | **萝卜包**  **牛奶馒头**  **茶叶蛋**  **蒸山芋**  **葱油花卷**  **生煎包**  **黑米粥** | **土豆煨肉**  **蚂蚁上树**  **青椒土豆丝油豆腐白菜** | **清蒸龙利鱼**  **蒜苗肉丝**  **茼蒿** | **紫菜蛋汤** | **鸡米花**  **生瓜炒肉片**  **粉丝豆芽**  **青椒海带丝** | **糖醋小排**  **花菜肉片** | **包菜蛋汤** |  |
| **周二** | **淮扬米糕**  **萝卜丝包**  **茶叶蛋**  **绿豆粥**  **玉米棒**  **草莓蛋糕**  **韭菜饼** | **允指鱼块**  **西红柿炒蛋**  **榨菜凉粉**  **百叶青菜** | **黄豆猪爪汤**  **茭白肉丝**  **豇豆茄子** | **常州豆腐汤** | **黑椒肉排**  **五色鸡丁**  **雪菜豆腐**  **粉丝包菜** | **红烧鸡上腿**  **莴苣霞糕** | **冬瓜海带汤** |
| **周三** | **雪菜包**  **烧麦**  **蒸蛋**  **花生粥**  **麻糕**  **小米糕**  **豆腐汤** | **清蒸狮子头土豆肉片**  **开阳冬瓜**  **手撕包菜** | **奥尔良鸡腿**  **西兰花肉片**  **蒜泥蓬蒿** | **西红柿蛋汤** | **咕咾肉**  **药芹香干肉丝**  **木耳白菜**  **三色豆芽** | **啤酒鸭**  **蚝油生菜** | **青菜豆腐汤** |
| **周四** | **雪菜包**  **奶黄包**  **水煮蛋**  **小米粥**  **草莓蛋糕**  **千层饼**  **蒸山药** | **五香鸡腿**  **洋葱猪肝**  **麻辣豆腐**  **木耳毛白菜** | **酸菜鱼**  **生瓜木耳炒蛋**  **清炒菠菜** | **紫菜蛋汤** | **澳洲胸排**  **咖喱鸡丁**  **蒜泥黄瓜**  **香菇青菜** | **炸鸡腿**  **丝瓜炒蛋** | **雪菜蛋汤** |
| **周五** | **肉包**  **水煮蛋**  **肉丝面**  **红豆粥**  **南瓜**  **韭菜饼**  **芝麻饼** | **百叶卷肉**  **鱼香肉丝**  **酸辣土豆丝韭菜豆芽** | **红烧带鱼**  **干锅花菜**  **蒜泥鸡毛菜** | **鸭血酸汤** | **黑椒鸡块**  **土豆片肉片**  **雪菜豆腐**  **毛白菜** | **藤椒鸡腿**  **蒜苗肉丝** |  |