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** |  |