小河中学第9周菜谱

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第9周菜谱2019****年10月28日//11月1日** | **时间** | **早餐** | **午餐** | **晚餐** | **备注** |
| **一** | **二** | **汤** | **一** | **二** | **汤** |
| **周一** | **肉包****牛奶馒头****茶叶蛋****蒸南瓜****葱油花卷****千层饼****黑米粥** | **土豆煨肉****西红柿炒蛋榨菜粉皮****油渣大白菜** | **红烧基围虾****茭白豆子****蒜泥空菜** | **雪菜蛋汤** | **咖喱鸡块****粉丝炒蛋****虾米冬瓜****大蒜豆皮** | **红烧大肉****金针菇炒蛋** | **青菜蛋汤** |  |
| **周二** | **肉包****烧麦****茶叶蛋****绿豆粥****玉米棒****蜂糖糕****小米糕** | **烩三鲜****肉丝豆芽****酸辣土豆丝糖醋包菜** | **毛豆鸡块****蒜苗肉丝****清炒蓬蒿** | **常州豆腐汤** | **清蒸蛋饺****宫保鸡丁****青椒海带丝****麻辣豆腐** | **回锅肉****生瓜炒蛋** | **西红柿蛋汤** |
| **周三** | **萝卜丝包****淮扬米糕****蒸蛋****花生粥****麻糕****蒸山芋****豆腐汤** | **素鸡煨肉****土豆肉片****韭菜豆芽****木耳毛白菜** | **清蒸龙利鱼****肉糜茄子****百叶菠菜** | **紫菜蛋汤** | **马蹄狮子头****西芹香干肉丝****木耳白菜****大烧百叶** | **椒盐扇骨****木耳炒蛋** | **青菜豆腐汤** |
| **周四** | **萝卜丝包****奶黄包****水煮蛋****小米粥****草莓蛋糕****千层饼****蒸山药** | **黑椒鸡块****花菜肉片****家常豆腐****青椒土豆丝** | **百叶结煨肉****莴苣炒蛋****水芹百叶** | **鸭血酸汤** | **啤酒鸭****西红柿炒蛋****蒜泥黄瓜****香菇青菜** | **红烧鲫鱼****青椒肉丝** | **冬瓜海带汤** |
| **周五** | **雪菜包****水煮蛋****肉丝面****红豆粥****南瓜****韭菜饼****糖酥饼** | **五香鸭腿****咖喱鸡丁****糖水南瓜****菊花菜** | **酒香肉****干锅花菜****蒜泥生菜** | **西红柿蛋汤** | **红烧肉圆****土豆片肉片****雪菜豆腐****毛白菜** | **炸鸡腿****百叶青菜** | **紫菜蛋汤** |