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** |