小河中学第10周菜谱

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第10周菜谱2019****年 11月4日//11月8日** | **时间** | **早餐** | **午餐** | **晚餐** | **备注** |
| **一** | **二** | **汤** | **一** | **二** | **汤** |
| **周一** | **茶叶蛋****山芋****黑米粥****千层饼** | **浇汁基围虾****生瓜炒蛋****雪菜豆腐****木耳白菜** |  | **冬瓜海带汤** | **鸡米花****鱼香肉丝****大蒜羊肚丝****手撕包菜** |  | **青菜蛋汤** |  |
| **周二** | **烧麦****雪菜包****茶叶蛋****红豆粥****南瓜团子** | **土豆鸡块****西红柿炒蛋****大蒜胡萝卜丝****香菇青菜** |  | **常州豆腐汤** | **黄金虾排****粉丝炒蛋****咖喱土豆片****三色豆芽** |  | **雪菜蛋汤** |
| **周三** | **萝卜包****蒸蛋****花生粥** | **百叶卷肉****药芹香干肉丝****榨菜粉皮****大蒜胡萝卜丝** |  | **西红柿蛋汤** | **红烧鸭块****玉米鸡丁****大烧百叶****青椒海带丝** |  | **榨菜豆腐汤** |
| **周四** | **萝卜丝包****淮扬米糕****蒸蛋****绿豆粥** | **土豆煨肉****花菜炒蛋****虾米冬瓜****白菜油豆腐** |  | **紫菜蛋汤** | **咕咾肉****黄瓜炒蛋****麻辣豆腐****葱油南瓜** |  | **包菜蛋汤** |
| **周五** | **肉包****水煮蛋****小米粥****蜂糖糕** | **珍珠肉圆****肉丝豆芽****酸辣土豆丝****粉丝包菜** |  | **鸭血粉丝汤** |  |  |  |