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** |  |  |  |