小河中学第11周菜谱

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第11周菜谱２０１9年11月11日——11月15日** | **时间** | **早餐** | **午餐** | | | **晚餐** | | | **备注** |
| **一** | **二** | **汤** | **一** | **二** | **汤** |
| **周一** | **雪菜包**  **奶黄包**  **茶叶蛋**  **黑米粥** | **萝卜煨肉**  **西红柿炒蛋**  **雪菜豆腐**  **粉丝白菜** |  | **虾米冬瓜汤** | **清蒸蛋饺**  **五彩鸡丁**  **大蒜萝卜丝**  **手撕包菜** |  | **青菜蛋汤** |  |
| **周二** | **萝卜丝包**  **牛奶馒头**  **茶叶蛋**  **红豆粥** | **土豆鸡块**  **生瓜炒蛋**  **青椒土豆丝**  **三色豆芽** |  | **常州豆腐汤** | **香酥鸡排**  **药芹香干肉丝**  **青椒豆皮**  **蒜香青菜** |  | **雪菜蛋汤** |
| **周三** | **肉包**  **烧麦**  **茶叶蛋**  **花生粥** | **允指鱼块**  **肉糜茄子**  **榨菜凉粉**  **南瓜豆子** |  | **西红柿蛋汤** | **香辣鸭翅根**  **土豆鸡片**  **大烧百叶**  **木耳白菜** |  | **青菜豆腐汤** |
| **周四** | **雪菜包**  **淮扬米糕**  **蒸蛋**  **白粥** | **烩三鲜**  **鱼香肉丝**  **虾米冬瓜**  **油豆腐白菜** |  | **香菜鸭血汤** | **马蹄狮子头**  **西红柿炒蛋**  **咖喱土豆片**  **辣包菜** |  | **包菜粉丝汤** |
| **周五** | **肉包**  **肉丝面**  **水煮蛋** | **红烧基围虾**  **咖喱鸡丁**  **酸辣土豆丝**  **三色云丝** |  | **紫菜蛋汤** |  |  |  |