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** |  |   |  |