小河中学第12周菜谱

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第12周菜谱２０１9年11月18日——11月22日** | **时间** | **早餐** | **午餐** | | | **晚餐** | | | **备注** |
| **一** | **二** | **汤** | **一** | **二** | **汤** |
| **周一** | **肉包**  **水煮蛋**  **蒸山芋**  **白粥**  **哈雷蛋糕** |  |  |  |  |  |  |  |
| **周二** | **青菜包**  **葱油花卷**  **水煮蛋**  **红豆粥** | **清蒸蛋饺**  **西红柿炒蛋茄子烧豇豆**  **香菇青菜** |  | **冬瓜紫菜汤** | **咕咾肉**  **五色鸡丁**  **大蒜豆皮**  **辣包菜** |  | **西红柿蛋汤** |
| **周三** | **黄金馒头烧麦**  **茶叶蛋**  **花生粥** | **土豆煨肉**  **黄瓜炒蛋**  **榨菜粉皮**  **南瓜豆子** |  | **紫菜蛋汤** | **百叶卷肉**  **土豆鸡片**  **红烧豆腐**  **木耳白菜** |  | **青菜蛋汤** |
| **周四** | **萝卜丝包**  **牛奶馒头**  **茶叶蛋**  **白粥** | **清蒸狮子头**  **花菜肉片**  **开阳冬瓜**  **三色豆芽** |  | **常州豆腐汤** | **红烧鸡腿**  **肉糜茄子**  **大烧百叶**  **糖醋包菜** |  | **白菜粉丝汤** |
| **周五** | **蛋炒饭**  **紫菜汤**  **水煮蛋**  **小米粥** | **土豆鸭块**  **生瓜炒蛋**  **酸辣土豆丝**  **韭菜绿豆芽** |  | **鸭血酸汤** |  |  |  |