

6/17—6/23

# 菜谱

(一、二年级菜单附在后)



|    | 6月17日 (周一)  | 6月18日 (周二)   | 6月19日 (周三)  | 6月20日 (周四)   | 6月21日 (周五)  | 6月22日 (周六)   | 6月23日 (周日)  |
|----|---|--|---|--|---|--|---|
| 早餐 | 小米粥 米烧粥 盖浇面 小馄饨 水煮蛋 咸肉菜饭 油条 麻球 鸡蛋饼 牛肉煎包 土豆泥饼 椰丝糕 豆沙卷 玉米面蒸饺 肉包 豆沙包 双色花卷 双色刀切 黑米糕 烧卖 黄金糕 虎皮蛋糕 | 肉糜青菜粥 米烧粥 盖浇面 牛肉面 茶叶蛋 炒面 油条 春卷 羌饼 锅贴 南瓜饼 糍饭糕 黑白拉糕 小笼 香菇素包 芝麻包 双色花卷 赤豆糕 方腿卷 烧卖 萝卜丝球 面包 什锦菜 榨菜 | 血糯粥 米烧粥 盖浇面 拌面 水煮蛋 咸肉菜饭 油条 麻球 鸡蛋饼 牛肉煎包 土豆泥饼 椰丝糕 豆沙卷 玉米面蒸饺 肉包 豆沙包 双色花卷 双色刀切 黑米糕 烧卖 黄金糕 蛋糕 莴笋 | 南瓜粥 米烧粥 盖浇面 炸酱面(大馄饨) 茶叶蛋 炒面 油条 春卷 羌饼 锅贴 南瓜饼 糍饭糕 黑白拉糕 小笼 香菇素包 芝麻包 双色花卷 赤豆糕 方腿卷 烧卖 萝卜丝球 肉松面包 宝 | 小米粥 米烧粥 盖浇面 炒面 水煮蛋 咸肉菜饭 油条 麻球 鸡蛋饼 牛肉煎包 土豆泥饼 椰丝糕 豆沙卷 玉米面蒸饺 肉包 豆沙包 双色花卷 双色刀切 黑米糕 烧卖 黄金糕 蛋糕 雪菜 | 肉糜青菜粥 米烧粥 盖浇面 炸酱面 茶叶蛋 炒面 油条 春卷 羌饼 锅贴 南瓜饼 糍饭糕 黑白拉糕 小笼 香菇素包 芝麻包 双色花卷 赤豆糕 方腿卷 烧卖 萝卜丝球 面包 腐乳 榨 | 血糯粥 米烧粥 盖浇面 拌面 水煮蛋 咸肉菜饭 油条 麻球 鸡蛋饼 牛肉煎包 土豆泥饼 椰丝糕 豆沙卷 玉米面蒸饺 肉包 豆沙包 双色花卷 双色刀切 黑米糕 烧卖 黄金糕 蛋糕 大头 |
| 午餐 | 红烧翅根、菠萝红烧肉、水煮牛肉、酸菜鱼块、香菇白菜肉丝、葱油青瓜、杭白菜面筋、青椒香干丝、茄条土豆、冬瓜小排汤 水果                                  | 炸汉堡、红烧大排、咖喱鸡块、清蒸小黄鱼、花菜肉片、芹菜干丝、蒜泥油麦菜、毛豆臭干、酸辣心菜、咸肉萝卜汤 水果                                       | 糖醋小排、白斩鸡、玉米方腿丁、红烧鲳鱼、番茄炒蛋、香糟白方干、蒜泥空心菜、芹菜腐竹、卷心菜油块、白菜肉皮汤 水果                                    | 红烧鸡块、炸猪排、肉饼子炖蛋、剁椒鱼块、鱼香肉丝、杭白菜面巾、肉糜粉丝、香菇青菜、红烧夜开花、咖喱牛肉汤 水果                                      | 走油肉、粉蒸鸡块、炸汉堡、酱爆目鱼片、青瓜炒蛋、桐蒿菜、茄子土豆条、韭菜绿豆芽、扬州干丝、鱼头粉皮汤 水果                                       | 香辣虾、红烧翅根、酸菜鱼块、蒸蛋、五彩牛肉丝、粉丝肉糜、美芹腐竹、白菜番茄、青菜面筋、咸肉冬瓜汤 水果  | 精肉饨蛋、酱鸭、清蒸鳊鱼、番茄炒蛋、洋葱牛肉丝、青菜香菇、红烧豆腐、麻辣黄瓜条、茄条土豆、萝卜排骨汤 水果                                       |
|    | 午餐花色炒饭面点：香菇什锦炒饭、咸肉菜饭、雪菜炒饭、香菇什锦炒饭、扬州炒饭、双色刀切、玉米面峰糕、双色花卷、双色刀切、黑米面峰糕、赤豆汤、红枣木耳、赤豆汤、红枣木耳、赤豆汤      |  |   |  |   |  |   |
| 晚餐 | 红烧大肉、炸鱼排、百叶包肉、龙江酥肉、香辣三丁、青椒土豆丝、五香素鸡、炒青菜、葱  | 红焖猪手、酱鸭、毛蟹年糕、清蒸鳊鱼、清水蒸蛋、青椒土豆丝、白菜木耳、蒜茸米苣、素   | 油块烧肉、香炸鸡条、面筋塞肉、红烧鱼块、黄瓜肉片、咖喱土豆片、海带绿豆芽、开洋冬  | 红烧狮子头、盐水鸭、红烧小黄鱼、玉米方腿丁、花菜炒蛋、蒜泥米苣、青椒素肠、肉末海   | 红烧猪手、烤肠、京葱肉丝、干烧鲳鱼、黄瓜炒蛋、小炒豆腐、酸辣心菜、杭白菜豆腐衣、  | 炸猪排、咖喱鸡块、油块烧肉、玉米目鱼丁、青椒茭白肉丝、蒜香米苣、咖喱土豆片、炒素   | 菠萝烧肉、桂花肉、芹菜肉丝、花菜炒蛋、剁椒鱼块、青椒土豆丝、蒜泥生菜、双椒素肠、  |

|    |              |               |                |                     |                 |                   |              |
|----|--------------|---------------|----------------|---------------------|-----------------|-------------------|--------------|
| 餐  | 油萝卜丝、紫菜蛋汤 水果 | 什锦、青菜肉圆粉丝汤 水果 | 瓜、大蒜粉皮、番茄蛋汤 水果 | 带、油条子黄豆芽、冬瓜番茄榨菜汤 水果 | 韭菜蛋皮丝、大白菜粉丝汤 水果 | 、腐衣杭白菜、青菜肉糜粉丝汤 水果 | 大蒜萝卜、番茄蛋汤 水果 |
| 夜宵 | 水果、热狗面包      | 水果、肉松面包卷      | 水果、素菜香菇包子      | 水果、甜甜圈/桃酥           | 水果、鲜奶卷筒蛋糕       |                   |              |

6/17—6/23

## 一、二年级菜谱



|    | 6月17日(周一)                                | 6月18日(周二)                                 | 6月19日(周三)                              | 6月20日(周四)           | 6月21日(周五)                 | 6月22日(周六) | 6月23日(周日) |
|----|--|---|--|---------------------|---------------------------|-----------|-----------|
| 早餐 | 青豆胡萝卜炒蛋<br>奶黄包(黄金糕)<br>奶油蛋糕卷 小米粥         | 酱烧鹌鹑蛋 小笼<br>黄油蛋糕 米烧粥                      | 跑马蛋 黑白拉糕<br>(热狗) 肉松面包卷 红枣玉米粥           | 茶叶蛋 烧卖 杏元<br>饼干 米烧粥 | 蛋皮方腿丝 热狗<br>(鸡蛋饼) 虎皮卷 小米粥 |           |           |
| 午餐 | 肉饼子炖蛋 咖喱鸡块 鱼香肉丝 杭白菜<br>面筋 茄子土豆条 冬瓜小排汤 水果 | 脆皮中翅 红烧肉 莴笋炒蛋 蒜泥油<br>麦菜 芹菜干丝 咸肉萝卜汤 水果     | 红烧虾 茄汁排条 黄瓜肉片 蒜泥空心菜 卷心菜油<br>块 白菜肉皮汤 水果 |                     |                           |           |           |
| 晚餐 | 菠萝烧肉 五香鸭块 韭菜炒蛋 炒青菜<br>葱油萝卜丝 紫菜蛋汤 水果      | 红烧狮子头 粉蒸鸡块 八宝辣酱 青椒土<br>豆丝 蒜笋米苣 青菜肉圆粉丝汤 水果 | 香炸翅根 走油肉 番茄炒蛋 开洋冬瓜 大蒜粉皮<br>番茄蛋汤 水果     |                     |                           |           |           |

|    |         |          |           |           |  |  |  |
|----|---------|----------|-----------|-----------|--|--|--|
| 夜宵 | 水果、热狗面包 | 水果、肉松面包卷 | 水果、素菜香菇包子 | 水果、甜甜圈/桃酥 |  |  |  |
|----|---------|----------|-----------|-----------|--|--|--|