

12/9—12/15

菜谱

(一、二年级菜单附在后)



	12月9日 (周一)	12月10日 (周二)	12月11日 (周三)	12月12日 (周四)	12月13日 (周五)	12月14日 (周六)	12月15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 鸡蛋饼 牛肉煎包 土豆泥饼 豆沙卷 玉米面蒸饺 肉包 豆沙包 双色刀切 烧卖 黄金糕	肉糜青菜粥 米烧粥 盖浇面 牛肉面 茶叶蛋 炒河粉 春卷 羌饼 锅贴 南瓜饼 糍饭糕 小笼包 香菇素包 双色花卷 赤豆糕 方腿卷 烧卖 萝卜丝球 面包	血糯米粥 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 椰丝糕 豆沙卷 玉米面蒸饺 肉包 豆沙包 双色花卷 黑米糕 烧卖	南瓜粥 米烧粥 盖浇面 炸酱面 大馄饨 茶叶蛋 炒面 春卷 羌饼 锅贴 南瓜饼 黑白拉糕 小笼 芝麻包 双色花卷 赤豆糕 方腿卷 烧卖 肉松面包	小米粥 米烧粥 盖浇面 炒面 水煮蛋 鸡蛋炒饭 油条 鸡蛋饼 牛肉煎包 土豆泥饼 豆沙卷 玉米面蒸饺 肉包 豆沙包 双色刀切 烧卖 黄金糕	肉糜青菜粥 米烧粥 盖浇面 炸酱面 茶叶蛋 炒面 春卷 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 方腿卷 萝卜丝球 面包	血糯米粥 米烧粥 盖浇面 炒河粉 水煮蛋 扬州炒饭 麻球 鸡蛋饼 牛肉煎包 土豆泥饼 椰丝糕 玉米面蒸饺 肉包 豆沙包 双色刀切 烧卖 黄金糕
午餐	糖醋小排、咖喱鸡块、鱼香肉丝、清蒸小黄鱼、莴笋炒蛋、青椒干丝、蒜泥生菜、海带肉末、清炒卷心菜、荠菜豆腐羹 水果	红烧鸡块、肉饼子 炖蛋、萍菇肉片、清蒸鳊鱼、花菜肉片、香糟白方干、青菜面筋、大白菜 木耳、芹菜干丝、猪手黄豆汤 水果	走油肉、红烧鸡块、红烧猪爪、酸菜鱼块、瘦肉三丁、炒素、小炒豆腐、白菜番茄、桐蒿菜、三鲜汤 水果	炸猪排、干锅鸭块、面筋塞肉、红烧鲳鱼、清水蒸蛋、蓬花菜、青椒干丝、麻辣心菜、海带 萝卜丝、粉皮鱼头 汤 水果	肉饼子炖蛋、咖喱鸡块、葱油贡丸、红烧鱼块、黄瓜方腿片、青菜面筋、青椒土豆片、青椒素肠、大白菜面筋、酸辣汤 水果	香酥鸡、芋艿烧肉、红烧带鱼、面筋塞肉、莴笋炒蛋、肉末豆腐、青椒土豆片、韭菜绿豆芽、蓬花菜、咸肉萝卜汤 水果	炸猪排、红烧狮子头、毛蟹年糕、清蒸小黄鱼、蒸蛋、三色土豆丝、蒜叶凉粉、白菜木耳、面筋青菜、骨头黄豆汤 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、						
晚餐	红烧猪爪、烤肠、番茄炒蛋、红烧鲳鱼、青椒茭白肉丝、咖喱土豆片、白菜木耳、冬瓜毛豆、炒青菜、番茄蛋汤 水果	香炸鱼排、油块烧肉、百叶包肉、红烧鱼块、黄瓜方腿片、青椒土豆丝、韭菜绿豆芽、茼蒿菜、肉末粉丝、榨菜肉丝蛋汤 水果	红烧狮子头、红烧鸭块、清蒸小黄鱼、黄瓜炒蛋、鱼香肉丝、肉糜海带丝、青椒素肠、炒青菜、油条子黄豆芽 大白菜粉丝汤	梅干菜烧肉、红烧鸡块、清蒸鳊鱼、花菜炒蛋、京酱肉丝、金针菜烤麸、杭白菜腐衣、芹菜干丝、冬瓜毛豆、紫菜蛋汤 水果	红烧狮子头、香炸鱼排、咸肉萝卜、红烧小黄鱼、佛手瓜肉片、青椒香干片、麻辣心菜、油麦菜红萝卜、芹菜 土豆丝 青菜肉丝	南乳焖肉、宫爆肉丁、土豆鸡块、玉米目鱼丁、鱼香肉丝、炒青菜、美芹腐竹、酸辣心菜、杭白菜腐衣、青菜 肉糜粉丝汤 水果	粉蒸鸡块、香炸鱼排、油块烧肉、清蒸鳊鱼、青瓜方腿片、肉糜海带丝、炒菠菜、炒心菜、酸辣黄瓜条、白菜 肉皮汤 水果
夜宵	水果、豆沙面包	水果、蛋糕	水果、奶黄包	水果、甜甜圈/蛋糕	水果、双色蛋糕		

12/9—12/15

一、二年级菜谱



	12月9日(周一)	2月10日(周二)	2月11日(周三)	2月12日(周四)	2月13日(周五)	2月14日(周六)	2月15日(周日)
早餐	青豆胡萝卜炒蛋 奶黄包(黄金糕) 奶油蛋糕卷 小米粥	酱烧鹌鹑蛋 小笼 黄油蛋糕 米烧粥	跑马蛋 黑白拉糕 (热狗)肉松面包 卷 红枣玉米粥	茶叶蛋 烧卖 杏元 饼干 米烧粥	蛋皮方腿丝 热狗 (鸡蛋饼) 虎皮 卷 小米粥		
午餐	红烧虾 油 块烧肉 莴笋炒 蛋 青椒干丝 蒜泥生菜 芥菜豆 腐羹 水果	茄汁排条 红 烧鸡块 鱼香肉 丝 香糟白方 干 芹菜干丝 猪手黄豆汤 水 果	肉饼子炖蛋 烩 三鲜 番茄炒 蛋 小炒豆腐 茼蒿菜 三鲜汤 水果	肯德鸡中翅 咖 喱鸡块 双菇肉 片 蓬花菜 葱油萝卜丝 粉皮 豆腐汤 水果	玉米棒炖小排 红 烧翅根 八宝辣 酱 青菜面筋 大白菜红萝卜 酸 辣汤 水果		
晚餐	红烧鸭块 香 炸汉堡 黄瓜肉 片 咖喱土豆 片 炒青菜 番 茄蛋汤 水果	糖醋小肉圆 凤 味鸭块 韭菜炒 蛋 青椒土豆 丝 杭白菜面筋 榨菜肉丝蛋汤 水果	菠萝烧肉 葱 油鱼丸 芹菜香 干肉丝 肉糜海带 丝 油条子黄豆 芽 大白菜粉丝汤 水果	红烧狮子头 香 炸鱼排 京酱肉 丝 杭白菜豆 腐衣 冬瓜毛豆 紫菜蛋汤 水果			
夜宵	水果、豆沙面包	水果、蛋糕	水果、奶黄包	水果、甜甜圈/蛋糕	水果、双色蛋糕		

