

9/23—9/29

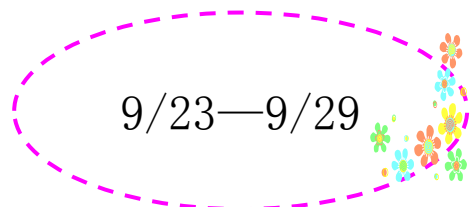
# 菜谱

(一、二年级菜单附在后)



	9月23日 (周一)	9月24日 (周二)	9月25日 (周三)	9月26日 (周四)	9月27日 (周五)	9月28日 (周六)	9月29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	盐水虾、南乳烧肉、香炸汉堡、清蒸鳊鱼、鱼香肉丝、青椒土豆丝、生焗黄瓜、炒青菜、小炒豆腐、白菜肉皮汤、水果	红烧鸡块、油块烧肉、五彩牛肉丝、红烧鲳鱼、花菜肉片、香糟白方干、蒜泥米茜、大白菜木耳、酸辣黄瓜条、咸肉萝卜汤、水果	红烧大排、香炸鱼排、清蒸带鱼、番茄炒蛋、香辣三丁、青椒土豆丝、肉糜粉丝、白菜番茄、蒜泥空心菜、三鲜汤、水果	盐水鸭、肉饼子饨蛋、面筋塞肉、红烧鱼块、玉米方腿丁、油焖茄子、青椒干丝、大白菜面筋、海带萝卜丝、鱼头粉皮汤、水果	糖醋小排、红烧鸡块、三鲜贡丸、红烧小黄鱼、黄瓜方腿片、青菜面筋、青椒土豆片、小炒豆腐、韭菜绿豆芽、咖喱牛肉心菜汤、水果	葱油翅根、肉饼子炖蛋、红烧带鱼、面筋塞肉、青瓜方腿片、青椒素肠、咖喱土豆片、油条子黄豆芽、蒜泥米茜、荠菜豆腐羹、水果	辣子鸡块、茄汁贡丸、油块烧肉、清蒸小黄鱼、蒸蛋、三色土豆丝、蒜叶凉粉、白菜木耳、蒜泥生菜、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、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	葱油翅根、红焖猪脚、油方塞肉、水煮牛肉、清蒸小黄鱼、油条子黄豆芽、四鲜烤麸、红烧萝卜、杭白菜面筋、紫菜蛋汤、水果	酱鸭、三鲜肉元、百叶包肉、酸菜鱼块、青瓜方腿片、青椒土豆丝、韭菜绿豆芽、酸辣心菜、青菜面筋、番茄蛋汤、水果	红烧狮子头、粉蒸鸡块、红烧小黄鱼、蒸蛋、鱼香肉丝、肉糜海带丝、青椒素肠、炒青菜、葱油南瓜、鸡块土豆汤、水果	梅干菜烧肉、咖喱鸡块、香炸汉堡、花菜炒蛋、京酱肉丝、金针菜烤麸、杭白菜豆腐衣、冬瓜榨菜、生焗黄瓜、紫菜汤、水果	烤肠、香菇鸡球、蒸蛋、红烧鲳鱼、佛手瓜肉片、青椒香干片、油块卷心菜、蒜泥空心菜、韭菜蛋皮丝、油块豆芽汤、水果	南乳焖肉、宫爆肉丁、咖喱鸡块、玉米目鱼丁、鱼香肉丝、炒青菜、美芹腐竹、炒素、杭白菜腐衣、青菜肉糜粉丝汤、水果	粉蒸鸡块、烤肠、红烧大肉、清蒸鳊鱼、青瓜方腿片、肉糜海带丝、杭白菜豆腐衣、炒心菜、酸辣黄瓜条、白菜肉皮汤、水果

夜宵	水果、巧克力纸杯	水果、黄油蛋糕	水果、蜂糕	水果、甜甜圈/桃酥	水果、双色蛋糕		
----	----------	---------	-------	-----------	---------	--	--



## 一、二年级菜谱



	9月23日 (周一)	9月24日 (周二)	9月25日 (周三)	9月26日 (周四)	9月27日 (周五)	9月28日 (周六)	9月29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	玉米炖小排 红 烧鸡块 番茄炒 蛋 炒青菜 小炒豆腐 白菜肉 皮汤 水果	椒盐排条 板 粟鸭块 八宝辣 酱 蒜泥米茜 大白菜木耳 咸肉 萝卜汤 水果	肉饼子炖蛋 咖 喱鸡块 花菜肉 片 蒜泥空心 菜 肉糜粉丝 三鲜汤 水果	茄汁翅中 糖 醋小肉块 虾仁蒸 蛋 油焖茄子 大白菜面筋 鱼头 粉皮汤 水果	糖醋小排 盐 水虾 青瓜方 腿片 蒜泥生菜 青椒土豆片 咖喱 牛肉汤 水果		
	香炸翅根 菠 萝烧肉 玉米方 酥	红烧狮子头 香 炸汉堡 黄瓜炒 蛋	五香鸭腿 水 晶肉丸 鱼香肉 丝	红烧翅根 茄 汁贡丸 京酱肉 丝			

晚餐	腿丁 油余丁 豆芽 杭白菜面筋 紫菜蛋汤 水果	蛋 育椒土豆 丝 韭菜绿豆芽 番茄蛋汤 水果	丝 肉糜海带 丝 炒青菜 鸡 块土豆汤 水果	丝 金针米炆 麸 冬瓜榨菜 紫菜汤 水果			
夜宵	水果、巧克力纸杯	水果、黄油蛋糕	水果、蜂糕	水果、甜甜圈/桃酥			