

## 成都市青白江区南开为明学校初高中周菜谱

| 餐次  |       | 星期一       | 星期二       | 星期三       | 星期四       | 星期五       | 星期六       | 星期日       |
|-----|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|     |       | 10月19日    | 10月20日    | 10月21日    | 10月22日    | 10月23日    | 10月24日    | 10月25日    |
| 早餐  | 主食    | 南瓜馒头 肉松软饼 | 糯米卷 香葱小面包 | 芹菜肉包 烤小红薯 | 椒盐花卷 糖水果子 | 双色花卷 香酥油条 | 蒸玉米棒      | 肉卷 蒸热狗肠   |
|     |       | 天蚕土豆 彩色蛋糕 | 紫薯发糕 南瓜饼  | 肉松蛋糕 黄金大饼 | 豆沙面包片 蒸南瓜 | 蒸玉米棒 花生酥  | 海绵蛋糕 黄金大饼 | 原味馒头      |
|     |       | 韭菜煎饼      | 葱油饼       | 香煎南瓜馍     | 青椒肉末饼     | 双色蛋糕片     | 南瓜煎饼      | 香葱鸡蛋饼     |
|     |       | 时蔬炒饭      | 西红柿鸡蛋面快   | 炒面        | 泡椒鸡丝酸辣粉   | 肉末豇豆炒饭    | 煮水饺       | 小汤圆       |
|     | 蛋     | 白水蛋       | 五香蛋       | 煮鸡蛋       | 茶叶蛋       | 白水蛋       | 卤鸡蛋       | 白水蛋       |
|     | 菜     | 炒酸豇豆 炆大白菜 | 花生酱丁 炆黄豆芽 | 红油萝卜干 炆黄瓜 | 炒大头菜丝 炒三丝 | 香辣榨菜丝 炆莲白 | 炒酸豇豆 炆大白菜 | 炒大头菜丝 炆莲白 |
|     | 粥     | 玉米糊       | 南瓜粥       | 青菜粥       | 八宝粥       | 花生浆粥      | 玉米糊       | 玉米渣粥      |
| 水果  |       | 脆枣        | 蜜橘        | 香蕉        | 香梨        | 蜜橘        |           |           |
| 中餐  | 主菜    | 川香盐煎肉     | 青瓜木耳炒肉    | 大盘鸡       | 三鲜肉丸      | 干妈蒸翅根     | 卤肉回锅      | 盐煎肉       |
|     |       | 兔兔香锅      | 干锅炒翅尖     | 小瓜滑肉片     | 蒜心炒肉      | 水煮肉片      | 新疆大盘鸡     | 香锅兔       |
|     | 配菜    | 肉末蒸蛋      | 包菜炒肉      | 豇豆炒肉      | 豆皮烩白菜     | 西红柿炒蛋     | 芹菜炒香干     | 豇豆肉丝      |
|     |       | 麻婆豆腐      | 烫拌凉粉      | 酸菜粉丝      | 蒸拌茄条      | 莲白肉丝      | 炆锅花菜      | 火锅宽粉      |
|     | 青菜    | 炆炒小白菜     | 蒜蓉油麦菜     | 炆炒大白菜     | 炆莲白       | 蒜蓉白菜      | 炆炒油麦菜     | 蒜泥空心菜     |
|     | 汤     | 冬瓜海带汤     | 西红柿鸡蛋汤    | 白菜肉丝汤     | 白菜豆腐汤     | 带丝银芽汤     | 冬瓜丸子汤     | 白菜肉片汤     |
|     | 特色面   | 红烧牛肉面     | 芽菜炸酱面     | 干妈干臊子面    | 卤肉面       | 酸辣鸡杂面     |           |           |
| 特色餐 | 冒菜    | 冒菜        | 冒菜        | 冒菜        | 冒菜        |           |           |           |
| 课间餐 |       | 学生奶       | 学生奶       | 学生奶       | 学生奶       | 学生奶       |           |           |
| 晚餐  | 主菜    | 宫保鸡丁      | 炸鸡柳       | 三杯鸭       | 鱼香肉丝      | 小酥肉烩冬瓜    | 雪花肉排      | 地瓜肉片      |
|     |       | 土豆焖鸭块     | 外婆下饭菜     | 双椒酱肉丝     | 尖椒牙签肉     | 麻辣粉蒸鸡     | 土豆粉烧肉     | 台湾烤肠      |
|     | 配菜    | 酸菜粉丝      | 土豆肉丝      | 西红柿炒蛋     | 芹菜炒香干     | 尖椒茄条      | 芹菜木耳炒蛋    | 臊子蒸蛋      |
|     |       | 韭菜香干肉丝    | 火锅宽粉      | 麻辣米凉粉     | 蚝油海带丝     | 小瓜炒蛋      | 地瓜肉丁      | 包菜肉丝      |
|     | 青菜    | 蒜蓉上海青     | 清炒小白菜     | 蒜蓉油麦菜     | 炆炒小白菜     | 炆炒空心菜     | 炆炒小白菜     | 炆炒上海青     |
| 汤   | 红枣银耳汤 | 南瓜汤       | 酸菜粉丝汤     | 绿豆汤       | 三鲜汤       | 紫菜蛋花汤     | 红豆汤       |           |

|     |     |       |       |       |       |  |  |       |
|-----|-----|-------|-------|-------|-------|--|--|-------|
|     | 特色面 | 酸菜杂酱面 | 红烧排骨面 | 酸辣肥肠面 | 香菇炸酱面 |  |  |       |
|     | 特色餐 | 冒菜    | 冒菜    | 冒菜    | 冒菜    |  |  |       |
| 夜点餐 |     | 汉堡    | 蜂蜜蛋糕  | 酥皮面包  | 果酱蛋糕  |  |  | 巧克力蛋糕 |