

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26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
早餐	主食	黑面馒头 肉松软饼	双色花卷 糯米滋	芽菜肉包 双色蛋糕	椒盐花卷 糖水果子	原味馒头 香酥油条	蒸玉米棒	肉卷 蒸热狗肠
		烤小红薯 南瓜饼	小面包 香煎南瓜馍	蒸南瓜 葱油饼	天蚕土豆 青椒肉末饼	蒸玉米棒 糯米糍	海绵蛋糕 黄金大饼	原味馒头
		韭菜煎饼	威风斑马纹蛋糕	瓜仁酥饼	芝麻面包片	千叶纹蛋糕	南瓜煎饼	香葱鸡蛋饼
		时蔬炒饭	泡椒鸡丝酸辣粉	炒河粉	西红柿鸡蛋面块	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	芹菜香干 炒榨菜丝	花生酱丁 炆黄瓜	香辣萝卜干 炆黄豆芽	炒酸青菜 卤黄豆	炒酸豇豆 炆大白菜	炒大头菜丝 炆莲白
	粥	玉米糊	青菜粥	南瓜粥	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	盐煎肉	香卤鸡腿	香菇牛丸	青笋肉片	鱼香蛋饺	卤肉回锅	盐菜炒肉
		鱼香蒸蔬菜丸	蒜心炒肉	豇豆炒肉	璧山烧兔	土豆烧肉	新疆大盘鸡	香锅兔
	配菜	芹菜木耳炒蛋	豆皮烩白菜	臊子蒸蛋	包菜炒肉	西红柿炒蛋	芹菜炒香干	干煸茄子
		麻婆豆腐	蒸拌茄条	酸菜粉丝	烫拌凉粉	莲白肉丝	炆锅花菜	火锅宽粉
	青菜	炆炒莲白	蒜蓉小白菜	炆炒大白菜	韭菜银牙	蒜蓉菜心	炆炒油麦菜	蒜泥菠菜
	汤	西红柿鸡蛋汤	冬瓜海带汤	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	辣子鸡丁	滑蛋肉丝	红焖猪蹄	干锅鸡	三鲜肉丸	飘香牙签肉	青瓜木耳炒肉
		雪花肉排	土豆排骨	双椒酱肉丝	黄瓜肉片	麻辣粉蒸鸡	凉粉牛肉	炸鸡块
	配菜	牛奶蒸蛋	芹菜炒豆干	土豆肉丝	西红柿炒蛋	鱼香茄条	洋葱炒蛋	肉末蒸蛋
		韭菜香干肉丝	蚝油海带丝	麻辣米凉粉	酸辣粉条	肉末芹菜	地瓜炒肉	包菜肉丝
	青菜	蒜蓉上海青	清炒凤尾	蒜蓉油麦菜	炆炒小白菜	炆炒大白菜	炆炒小白菜	炆炒上海青
	汤	红枣银耳汤	酸菜粉丝汤	南瓜汤	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		葡萄干面包	枣泥蛋糕	豆沙面包	肉松蛋糕			方蛋糕

