

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
		12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日
早餐	主食	豆沙馒头 糖油果子	双色花卷 蒸玉米棒	白菜肉包 黄金大饼	黑面馒头 蒸南瓜	椒盐花卷 天蚕土豆	肉卷 热狗肠	奶香馒头 小布丁
		双色蛋糕 烤小红薯	香葱小面包 南瓜饼	花生酥饼 韭菜煎饼	多彩蛋糕卷 葱油饼	肉松软面包彩色蛋糕	麻圆	金银玉米棒
		蔬菜煎饼	青椒肉末饼	戚风斑马纹蛋糕	紫薯糯米滋	胡萝卜煎饼	香葱鸡蛋饼	煎鸡蛋
		五彩炒饭	麻辣面块	珍珠小汤圆	西红柿鸡蛋面	烂肉豇豆炒饭	蛋炒饭	大汤圆
	蛋	煮鸡蛋	五香蛋	白水蛋	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 炒萝卜丝	炒酸菜 炆黄豆芽	芹菜香干 炒大头菜粒	红油萝卜干 炆三丝	炒榨菜丝 炒大白菜	红油萝卜干炒黄豆芽
粥	绿豆粥	红薯粥	青菜粥	八宝粥	南瓜粥	玉米渣粥	小米粥	
水果	红心柚	砂糖桔	尖子蕉	桂圆	椪柑			
中餐	主菜	青笋炒鸡丁	辣卤鸭腿	儿菜炒肉	葱爆肉片	合川肉片	魔芋鸭块	萝卜烧牛肉
		水煮肉片	蒜心炒肉	飘香鸡块	水煮鱼	火锅兔	豆角炒肉	青笋木耳炒肉
	配菜	酥肉菜头	佛手瓜肉丝	西红柿炒蛋	酸菜粉丝	包菜炒粉丝	豆皮白菜	麻婆豆腐
		麻婆豆腐	豆汤白菜	莲白肉丝	炆锅花菜	韭菜香干炒肉	麻辣烫凉粉	三月瓜炒蛋
	青菜	蒜蓉小白菜	炒油菜	炆炒小白菜	炆炒上海青	蒜泥油菜	蒜蓉菠菜	糖醋莲白
	汤	冬瓜棒骨汤	萝卜棒骨汤	银芽肉丝汤	冬瓜汤	番茄煎蛋汤	白菜肉丝汤	冬瓜海带汤
	特色面	红烧牛肉面	芽菜炸酱面	干妈干臊子面	卤肉面	酸萝卜老鸭汤面		
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	学生奶	学生奶	
晚餐	主菜	家常回锅肉	泡椒肉片	香辣鸡柳	雪花肉排	高笋炒肉	宫保鸡丁	大盘鸡
		红烧鸭块	红焖兔	五香粉蒸肉	土豆粉烧肉	芋儿鸡	土豆烧肉	梅菜扣肉
	配菜	香干肉丝	芹菜肉丝	小酥肉烩冬瓜	土豆肉丝	臊子蒸蛋	火锅宽粉	花菜炒肉片
		红枣南瓜	肉末豇豆	麻辣豆腐	肉末芹菜	青瓜肉片	蒸南瓜	酸菜粉丝
	青菜	炆炒上海青	炆莲白	蒜蓉凤尾	蒜蓉油麦菜	炆莲白	蒜茸上海青	炆炒油麦菜
	汤	红枣银耳汤	酸菜肉丝汤	西红柿蛋汤	白菜豆腐汤	红豆汤	三鲜汤	紫菜蛋花汤
	特色面	酸菜杂酱面	红烧排骨面	三鲜炖鸡面	香菇炸酱面			
特色餐	冒菜	冒菜	冒菜	冒菜				
夜点餐	葡萄干面包	蜂蜜蛋糕	豆沙面包	果酱面包			方蛋糕	

