

成都市青白江区南开为明学校小学周菜谱

餐次		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
早餐	主食	椒盐花卷 肉松蛋糕	蝴蝶卷 花生酥饼	芽菜肉包 甜甜圈	原味馒头 糖油果子	双色花卷 蒸南瓜		
		黄金大饼 蔬菜煎饼	天蚕土豆 南瓜饼	双色蛋糕片 韭菜煎饼	烤小红薯 青椒肉末饼	葱油饼 桃酥		
		香葱小面包	发面饼	金银玉米棒	戚风斑马纹蛋糕	肉松软面包		
		时蔬炒饭	炒面	泡椒鸡丝酸辣粉	肉末豇豆炒饭	香辣面块		
	蛋	煮鸡蛋	茶叶蛋	白水蛋	五香蛋	白水蛋		
	菜	炒酸豇豆 炆大白菜	花生酱丁 炒萝卜丝	炒酸菜 炆莲白	芹菜香干 香辣大头菜丝	红油萝卜干 炆黄瓜		
	粥	玉米糊	青菜粥	南瓜粥	红薯粥	八宝粥		
水果	砂糖桔	尖子蕉	大桂圆	砂糖桔	血橙			
中餐	主菜	蒜心炒肉	小炒火腿	酥炸鸡翅	冬瓜牛丸	水豆豉炒肉		
		三鲜酥肉	红烧牛腩	金针肉丝	青笋肉丝	土豆烧排骨		
	配菜	上汤萝卜丝	包菜炒肉	花菜肉片	豆皮烩白菜	西红柿炒蛋		
		麻婆豆腐	烫拌凉粉	酸菜粉丝	蒸拌茄条	莲白肉丝		
	青菜	炆炒油菜	蒜蓉小白菜	炆炒菠菜	韭菜银芽	蒜蓉菜心		
	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		
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			
课间餐	学生奶	学生奶	学生奶	学生奶	学生奶			
晚餐	主菜	鱼香肉丝	香菇肉丸	粉蒸肉	宫保肉丁		茶树菇炒肉	
		番茄咕噜肉	黄瓜肉片	芹菜酱肉丝	大盘鸡		清汤肉丸	
	配菜	牛奶蒸蛋	西红柿炒蛋	土豆肉丝	芹菜炒香干		芹菜炒蛋	
		韭菜香干肉丝	酸辣粉条	麻辣米凉粉	蚝油海带丝		包菜肉丝	
	青菜	蒜蓉上海青	清炒凤尾	蒜蓉油菜	炆炒小白菜		炆炒上海青	
	汤	红枣银耳汤	酸菜粉丝汤	紫菜蛋花汤	绿豆汤		红豆汤	
特色面	酸菜杂酱面	红烧排骨面	三鲜炖鸡面	香菇炸酱面				
夜点餐	枣泥蛋糕	葡萄干面包	肉松蛋糕	汉堡面包			方蛋糕	

