

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
		1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
早餐	主食	双色花卷 肉松蛋糕	黑面馒头 黄金大饼	白菜肉包 蒸南瓜	椒盐花卷 糖水果子	原味馒头 南瓜发糕	肉卷 热狗肠	奶香馒头 小布丁
		烤小红薯 发面饼	金银玉米棒 南瓜馍	紫菜糯米滋 甜甜圈	肉松软饼 千叶纹蛋糕	葱油饼 花生酥饼	麻圆	金银玉米棒
		香葱小面包	双色蛋糕片	青椒肉末饼	胡萝卜煎饼	肉松软面包	香葱鸡蛋饼	煎鸡蛋
		五彩炒饭	香辣面块	炒面	酸菜肉丝面	肉末豇豆炒饭	蛋炒饭	大汤圆
	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	炒三丝 红油萝卜干	花生酱丁 炆黄瓜	酸青菜 炆莲白	芹菜香干 红油榨菜丝	炒榨菜丝 炒大白菜	红油萝卜干炒黄豆芽
	粥	玉米糊	青菜粥	南瓜粥	绿豆粥	黑米粥	玉米渣粥	小米粥
水果	砂糖桔	尖子蕉	大桂圆	砂糖桔	血橙			
中餐	主菜	包菜炒肉	青瓜木耳炒肉	大盘鸡	蚝油兰花牛丸	土豆蒸鸡	卤肉回锅	盐煎肉
		芋儿鸡	香锅小酥肉	小瓜滑肉片	蒜心炒肉	水煮肉片	新疆大盘鸡	香锅兔
	配菜	儿菜炒火腿	莲白肉丝	肉末芹菜	豆皮烩白菜	酸辣粉条	肉末豇豆	白油菜头
		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	蒜蓉油菜	炆炒大白菜	炆莲白	蒜蓉油菜	炆炒油麦菜	糖醋炆莲白
	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		
新增	红油馄饨	紫菜馄饨	红油馄饨	清汤馄饨	紫菜馄饨			
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	青笋炒鸡丁	红焖兔	香酥鸡柳	鱼香肉丝	酥肉菜头	炸牛排	莲白炒肉
		红烧牛肉	水豆豉炒肉	洋葱酱肉丝	飘香骨连	干妈蒸翅根	胡萝卜烧肉	台湾烤肠
	配菜	酸菜粉丝	腊肉菜头	西红柿炒蛋	芹菜炒香干	肉末芹菜	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	小瓜炒火腿	地瓜肉丁	佛手瓜肉丝
	青菜	蒜蓉上海青	清炒小白菜	炆油菜	炆炒小白菜	炆炒凤尾	炆炒小白菜	炆炒上海青
	汤	红枣银耳汤	紫菜蛋花汤	酸菜粉丝汤	绿豆汤	三鲜汤	番茄蛋花汤	紫菜汤
	特色面	酸菜杂酱面	红烧牛肉面	酸辣肥肠面	香菇炸酱面			
特色餐	冒菜	冒菜	冒菜	冒菜				
夜点餐	酥皮面包	蜂蜜蛋糕	桃酥	汉堡面包			方蛋糕	

