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 千叶紋蛋糕 | 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 炝大白菜 | 炒三丝 红油萝卜干 | 花生酱丁 炝黄瓜 | 酸青菜 炝莲白 | 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 |
| 7 | 水果 | 砂糖桔 | 尖子蕉 | 大桂圆 | 砂糖桔 | 血橙 | | |
| 中餐 | 十 | 包菜肉丝 | 芹菜肉末 | 香卤翅根 | 蚝油兰花牛丸 | 宫保鸡丁 | | |
| | 主菜 | 酸汤鸭块 | 土豆烧鸡 | 小瓜炒肉 | 蒜心肉丝 | 粉蒸肉 | | |
| | 配菜 | 芹菜木耳炒蛋 | 包菜炒肉 | 儿菜肉片 | 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 | 炝炒小白菜 | 蒜蓉油菜 | 炝炒大白菜 | 糖醋莲白 | 蒜蓉油菜 | | |
| | 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 | | |
| | 特色面 | 芽菜炸酱面 | 红烧牛肉面 | 干妈干臊子面 | 卤肉面 | 酸萝卜老鸭汤面 | | |
| 讲 | !间餐 | 学生奶 | 学生奶 | 学生奶 | 学生奶 | 学生奶 | | |
| 晚餐 | 主菜 | 青笋鸡丁 | 菜头烩酥肉 | 萝卜烧牛肉 | 鱼香肉丝 | | | 青笋肉片 |
| | | 红烧排骨 | 黄瓜肉丝 | 酱肉丝 | 骨肉相连 | | | 芋儿鸡 |
| | 配菜 | 牛奶蒸蛋 | 西红柿炒蛋 | 土豆肉丝 | 芹菜炒香干 | | | 臊子蒸蛋 |
| | | 韭菜香干肉丝 | 火锅宽粉 | 麻辣米凉粉 | 蚝油海带丝 | | | 儿菜炒肉 |
| | 青菜 | 蒜蓉上海青 | 清炒小白菜 | 蒜蓉油菜 | 炝炒小白菜 | | | 蒜蓉油菜 |
| | 汤 | 红枣银耳汤 | 南瓜汤 | 酸菜粉丝汤 | 绿豆汤 | | | 紫菜蛋汤 |
| | 特色面 | 红烧排骨面 | 酸菜杂酱面 | 三鲜炖鸡面 | 香菇炸酱面 | | | |
| 夜 | 点餐 | 蜂蜜蛋糕 | 酥皮面包 | 汉堡面包 | 桃酥 | | | 方蛋糕 |