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4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
早餐	主食	干妈花卷 肉松软饼	奶香馒头 天蚕土豆	芽菜肉包 蒸南瓜	蝴蝶卷 金银小馒头	南瓜馒头 烤小红薯	肉卷 热狗肠	奶香馒头 小布丁
		黄金大饼 青椒肉末饼	南瓜发糕 韭菜煎饼	芝麻小酥饼 发面饼	芝麻小面包 紫薯糯米滋	糖油果子 彩色蛋糕	麻圆	金银玉米棒
		戚风斑马纹蛋糕	肉松软面包	双色蛋糕片	香煎南瓜馍	葱油饼	香葱鸡蛋饼	煎鸡蛋
		时蔬炒饭	西红柿鸡蛋面	炒河粉	麻辣面块	肉末炒饭	蛋炒饭	大汤圆
	蛋	煮鸡蛋	茶叶蛋	白水蛋	五香蛋	白水蛋	卤鸡蛋	白水蛋
	菜	炒酸豇豆 炝大白菜	炸花生米 红油萝卜干	卤黄豆 炝黄瓜	炒三丝 香辣大头菜丝	麻辣豆干 炝炒莲白	炒榨菜丝 炒大白菜	红油萝卜干炒黄豆芽
	粥	八宝粥	玉米糊	青菜粥	南瓜粥	燕麦粥	玉米渣粥	小米粥
水果		去皮柚子	砂糖桔	尖子蕉	桂圆	椪柑		
中餐	主菜	土豆红烧兔	萝卜干炒肉	酥肉菜头	宫保鸡丁	儿菜炒肉	香酥鸡块	蒜心回锅
		小炒烤肠	老干妈蒸翅根	水煮肉片	泰安鱼	红烧排骨	湖南小炒肉	重庆小煎鸡
	配菜	麻婆豆腐	芹菜木耳炒蛋	红烧豆腐	三色肉丁	臊子蒸蛋	青笋肉丝	土豆炒肉片
		肉末芹菜	麻辣凉粉	青瓜肉片	火锅宽粉	酸菜粉丝	肉末豆腐	酸辣粉条
	青菜	炝炒莲白	蒜蓉油菜	炝炒上海青	蒜蓉小白菜	炒油菜	炝炒大白菜	炝上海青
	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	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		
	特色餐	冒菜	冒菜	冒菜	冒菜	冒菜		
	新增	腊八饭	腊八饭	腊八饭	腊八饭	腊八饭		
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	香辣鸡柳	粉蒸肉	芋儿烧鸭块	蒜心肉丝	莲藕炖猪手	清汤丸子	飘香鸡米花
		青瓜滑肉片	大盘鸡	孜然烤肠	炸肉排	佛瓜炒肉	乡情回锅	鲍菇炒肉
	配菜	酸菜粉丝	韭菜香干肉丝	蜜枣南瓜	土豆炒肉丝	白菜肉丝	豇豆炒茄丝	肉末嫩蛋
		酥肉冬瓜	酸辣茄条	酸菜粉丝	炝锅花菜	西红柿炒蛋	包菜肉片	小瓜炒肉
	青菜	蒜蓉小白菜	炝莲白	酸辣白菜	蒜蓉凤尾	炝炒上海青	蒜蓉小白菜	韭菜银芽
	汤	雪梨银耳汤	酸菜粉丝汤	西红柿鸡蛋汤	冬瓜汤	紫菜蛋花汤	三鲜汤	红豆汤
	特色面	红烧排骨面	酸菜杂酱面	三鲜炖鸡面	香菇炸酱面			
	特色餐	冒菜	冒菜	冒菜	冒菜			
夜点餐		火腿面包	枣泥蛋糕	豆沙面包	肉松蛋糕			方蛋糕

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4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
早餐	主食	干妈花卷 肉松软饼	奶香馒头 天蚕土豆	芽菜肉包 蒸南瓜	蝴蝶卷 金银小馒头	南瓜馒头 烤小红薯		
		黄金大饼 青椒肉末饼	南瓜发糕 韭菜煎饼	芝麻小酥饼 发面饼	芝麻小面包 紫薯糯米滋	糖油果子 彩色蛋糕		
		戚风斑马纹蛋糕	肉松软面包	双色蛋糕片	香煎南瓜馍	葱油饼		
		时蔬炒饭	西红柿鸡蛋面	炒河粉	麻辣面块	肉末炒饭		
	蛋	煮鸡蛋	茶叶蛋	白水蛋	五香蛋	白水蛋		
	菜	炒酸豇豆 炝大白菜	炸花生米 红油萝卜干	卤黄豆 炝黄瓜	炒三丝 香辣大头菜丝	麻辣豆干 炝炒莲白		
	粥	八宝粥	玉米糊	青菜粥	南瓜粥	燕麦粥		
水果		去皮柚子	砂糖桔	尖子蕉	桂圆	椪柑		
中餐	主菜	香酱肉丝	鲍菇肉丝	粉蒸肉	五彩肉丝	包菜肉丝		
		红烧牛丸	三鲜酥肉	红焖鸭块	风味鸭块	红烧排骨		
	配菜	小瓜炒蛋	芹菜木耳炒蛋	西红柿炒蛋	三色鸡丁	臊子蒸蛋		
		肉末菜心	麻辣凉粉	青瓜肉片	红烧豆腐	酸菜粉丝		
	青菜	炝炒莲白	蒜蓉油麦菜	炝炒上海青	蒜蓉小白菜	炒油菜		
	汤	白萝卜大骨汤	海带筒骨汤	莲藕大骨汤	棒骨海带汤	冬瓜棒骨汤		
	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		
课间餐		学生奶	学生奶	学生奶	学生奶	学生奶		
晚餐	主菜	芽菜扣肉	葱椒肉丝	小瓜肉丁	宫保鸡丁			香菇蒸鸡
		青笋炒肉丝	大盘鸡	骨肉相连	孜然烤肠			酱肉丝
	配菜	麻婆豆腐	韭菜香干肉丝	蜜枣南瓜	土豆炒肉丝			鱼香茄子
		酥肉冬瓜	酸辣茄条	酸菜粉丝	炝炒花菜			小瓜炒肉
	青菜	蒜蓉小白菜	炝莲白	醋溜白菜	蒜蓉凤尾			韭菜银芽
	汤	白菜肉丝汤	酸菜肉丝汤	西红柿蛋汤	白菜豆腐汤			红豆汤
	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		枣泥蛋糕	火腿面包	肉松蛋糕	豆沙面包			方蛋糕