

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
		12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
早餐	主食	干妈花卷 彩色蛋糕	蝴蝶卷 烤小红薯	白菜肉包 甜甜圈	奶香馒头 天蚕土豆	金银玉米棒 葱油饼		
		紫薯糯米滋 蔬菜煎饼	糖水果子 千叶纹蛋糕	蒸南瓜 双色蛋糕	花生酥饼 肉松软饼	紫薯红豆卷 肉松小面包		
		香葱小面包	青椒肉末饼	韭菜煎饼	香煎南瓜馍	戚风斑马纹蛋糕		
		五彩蛋糕	西红柿面块	炒河粉	酸菜肉丝面	肉末豇豆炒饭		
	蛋	卤鸡蛋	白水蛋	茶叶蛋	煮鸡蛋	五香蛋		
	菜	炒酸豇豆 炆大白菜	炒三丝 卤黄豆	炒酸菜 芹菜香干	红油萝卜干 炆黄瓜	红油榨菜丝 花生酱丁		
	粥	绿豆粥	青菜粥	八宝粥	南瓜粥	玉米糊		
水果	椪柑	红心柚	砂糖桔	尖子蕉	椪柑			
中餐	主菜	包菜肉丝	芹菜肉末	香卤翅根	蚝油兰花牛丸	宫保鸡丁		
		酸汤鸭块	土豆烧鸡	豇豆炒肉	蒜心肉丝	粉蒸肉		
	配菜	芹菜木耳炒蛋	包菜炒肉	小瓜炒蛋	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	炆炒小白菜	蒜蓉油菜	炆炒大白菜	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	红烧牛肉面	芽菜炸酱面	干妈干臊子面	卤肉面	酸辣鸡杂面			
课间餐	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	青椒牙签肉		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	蒜蓉油麦菜	炆炒小白菜		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	酸菜杂酱面	红烧排骨面	酸辣肥肠面	香菇炸酱面				
夜点餐	枣泥蛋糕	火腿面包	肉松蛋糕	汉堡面包			方蛋糕	

