**小学东区食堂老师一周菜谱**

2024年06月16日——2024年06月21日

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期 | 早餐 | 中餐 |
| 星期一 06.16  . | 鸡蛋饼、锅贴、蜜薯、肉包、馒头、麻团、  雪菜肉丝包、酸奶、牛奶、鸡蛋、馄饨 | 杏鲍菇烧牛肉、肉沫蒸鸡蛋、花菜炒火腿肠、青菜烧千张  毛豆烧鸡、糖醋鱼、青椒榨菜干子肉丝、洋葱炒猪肝 |
| 星二 06.17 | 酱香饼、生煎包、玉米、肉包、馒头、牛奶麻花  酸奶、牛奶、鸡蛋、米线、面条 | 豉油虾、韭菜苔干子肉丝、珍珠肉圆、蒜片油麦菜  回锅牛腩、肉末茄子、瓠子炒鸡蛋、干锅包菜 |
| 星期三 06.18 | 牛肉饼、锅贴、蜜薯、烧麦、脆皮香蕉、馒头、肉包、酸奶、牛奶、鸡蛋、馄饨 | 可乐鸡翅、鱼香土豆丝、生瓜炒鸡蛋、烧青菜  鹌鹑蛋烧肉、清蒸鳊鱼、蒜泥黄瓜、酸辣木耳 |
| 星期四  06.19 | 韭菜饼、玉米、红糖马拉糕、锅贴、肉包、馒头  酸奶、牛奶、鸡蛋、米线、面条 | 西红柿土豆牛腩、肉沫毛豆冬瓜、木耳黄瓜炒肉片 、烧娃娃菜  酱筒子骨、水煮肉片、包菜粉丝炒蛋、麻辣豆腐 |
| 星期五  06.21 | 原味大饼、蒸饭油条、蜜薯、生煎包、五仁包、馒头、肉包、牛奶、酸奶、米线、面条 | 糖醋排骨、西红柿炒蛋 、蒜片空心菜、剁椒鱼  玉米粒炒虾仁、青椒土豆丝、肉沫豆芽粉皮、红烧鸡爪 |