**小学东区食堂老师一周菜谱**

2024年05月20日——2024年05月24日

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期 | 早餐 | 中餐 |
| 星期一05.20. | 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 | 酱烧排骨、肉沫蒸鸡蛋、花菜炒火腿肠、青菜烧千张酸汤肥牛、清蒸鳊鱼、酸豇豆炒鸭肫、酸辣海带丝、蒸南瓜 |
| 星二05.21 | 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、金汤煮干丝、珍珠肉圆、蒜片油麦菜干捞粉丝、茶树菇炒肉、蒜泥秋葵、地三鲜 |
| 星期三 05.22 | 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 | 香酥鸡翅、鱼香土豆丝、生瓜炒鸡蛋、烧青菜杭椒炒牛柳、三鲜鱼丸、红烧鸡爪、肉沫蒸茄子、蒸胡萝卜 |
| 星期四05.23 | 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、肉沫豆腐、木耳黄瓜炒肉片、烧娃娃菜 梅干菜扣肉、剁椒鱼、包菜粉丝炒蛋、蒜泥苋菜 |
| 星期五05.24 | 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 | 三鲜肉圆 、腐皮荤素、西红柿炒蛋、葱油冬瓜红烧鲫鱼、毛豆香菇烧鸡、蒜泥空心菜、地瓜炒猪肝、蒸南瓜 |