|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **早餐：****星期一** | **大米粥** | **豆浆** | **炒饭** | **鸡蛋** | **咸菜** | **包子** | **烤肠** |
| **蛋糕** | **香肠卷** | **糯米糍** | **鸡蛋煎饼** | **烧饼** | **炸糕** | **素包子** |
|  |
| **星期二** | **大米粥** |  **豆浆** | **炒饭** | **鸡蛋** | **咸菜** | **包子** | **烤肠** |
| **面包** | **烧卖** | **发糕** | **土豆饼** | **白菜馅饼** | **油饼** | **素包子** |
|  |
| **星期三** | **大米粥** | **豆浆** | **炒饭** | **鸡蛋** | **咸菜** | **包子** | **烤肠** |
| **凤梨酥** | **豆沙包** | **肉笼** | **蒸饺** | **葱花饼** | **麻团** | **素包子** |
|  |
| **星期四** | **大米粥** | **豆浆** | **炒饭** | **鸡蛋** | **咸菜** | **包子** | **烤肠** |
| **蛋挞** | **三丁南瓜包** | **蜂蜜饼** | **煎饺** | **鸡蛋大饼** | **油条** | **素包子** |
|  |
| **星期五** | **大米粥** | **豆浆** | **炒饭** | **鸡蛋** | **咸菜** | **包子** | **烤肠** |
| **篜肉笼** | **蛋糕卷** | **馍夹鸡蛋** | **糍粑** | **糖三角** | **玉米面煎饼** | **素包子** |
|  |
|  **营** **养** **餐** | **星期一：**  |  **脆骨丸子** |  **木须肉片**  |  **素炒圆白菜** |  **汤：西红柿蛋汤** |
| **星期二：** |  **萝卜排骨** |  **辣子鸡丁** |  **海米冬瓜**  |  **汤：白菜豆腐汤** |
| **星期三：** |  **黄焖小鸡腿** |  **鱼香肉丝** |  **虾皮油菜** |  **汤：紫菜蛋汤** |
| **星期四：** |  **香辣泥肠**  |  **豉汁肉柳** |  **尖椒土豆丝** |  **汤：木耳冬瓜汤** |
| **星期五：** |  **奥尔良鸡排** |  **宫爆肉丁** |  **豆泡白菜** |  **汤：酸辣汤** |
|  |
| **快****餐** | **星期一：**  | **土豆烧肉** | **水煮牛肉** | **酱爆鸡丁** |  **骨肉相连** | **素炒圆白菜** | **油焖茄子** |
| **星期二：** | **红焖牛腩** | **土豆肉丝** | **红烧狮子头** |  **阿拉伯肉串** | **西葫芦炒蛋** | **海米冬瓜** |
| **星期三：** | **红烧鸡块** | **炸鸡米花** | **冬瓜汆丸子** |  **孜然牛肉丁**  | **虾皮油菜** | **西红柿炒蛋** |
| **星期四：** | **鱼香鸡块** | **泡椒鸭块** | **家常豆腐** |  **盐酥鸡块** | **尖椒土豆丝** | **粉条菠菜** |
| **星期五：** | **豆腐丸子** | **蚝油肉片** | **BBQ烤翅中** |  **炸鸡肉串** | **豆泡白菜** | **西红柿菜花** |
|  |
| **晚****餐** | **星期一：** | **土豆鸡块** | **比例香肠** | **泡椒肉柳** |  **香菇油菜** | **西红柿炒蛋**  |
| **星期二：** | **咖喱鸭块** | **黄焖琵琶腿** | **鲜蘑肉片** |  **木耳菜花** | **醋溜白菜**  |
| **星期三：** | **土豆牛肉** | **水煮肉片** | **木须鸡片** | **香辣豆腐** | **素炝炒圆白菜** |
| **星期四：** | **萝卜烧肉** | **奥尔良鸡排** | **宫爆鸡丁** | **豆皮小白菜** | **地三鲜** |
|  |  |  |  |  |  |

**2017年2月20日——2月24日食谱**