|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **早餐：****星期一** | **大米粥** | **豆浆** | **炒饭** | **鸡蛋** | **咸菜** | **包子** | **烤肠** |
| **蛋糕** | **驴打滚** | **蒸饺** | **鸡蛋灌饼** | **肉松饼** | **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** | **黄米面煎饼** | **水煎包** | **蜂蜜饼** | **烧卖** | **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** | **肉末饼** | **土豆丝煎饼** | **三丁南瓜包** | **水蒸蛋糕** | **开口笑** | **素包子** |
|  |
| **星期四** | **大米粥** | **豆浆** | **炒饭** | **鸡蛋** | **咸菜** | **包子** | **烤肠** |
| **橙皮吐司** | **鸡蛋大饼** | **肉末烧饼** | **红枣发糕** | **香肠卷** | **油条** | **素包子** |
|  |
| **星期五** | **大米粥** | **豆浆** | **炒饭** | **鸡蛋** | **咸菜** | **包子** | **烤肠** |
| **红薯饼** | **风味黏饼** | **馍夹火腿** | **糖三角** | **蒸肉笼** | **炸馒头片** | **素包子** |
|  |
|  **营** **养** **餐** | **星期一：**  |  **雪花鸡排**  |  **木须肉片** |  **炒圆白菜** |  **汤：西红柿蛋汤** |
| **星期二：** |  **土豆烧肉** |  **宫保鸡丁** |  **海米冬瓜**  |  **汤：木耳冬瓜汤** |
| **星期三：** |  **焦溜丸子** |  **三丝肉丝** |  **白菜豆腐** |  **汤：紫菜蛋汤** |
| **星期四：** |  **烩 牛 肉**  |  **豉汁肉柳** |  **木耳油菜** |  **汤：疙瘩汤** |
| **星期五：** |  **泡椒鸡块** |  **菜花肉片** |  **西红柿菜花** |  **汤：酸辣汤** |
|  |
| **快****餐** | **星期一：**  | **咖喱鸡块** | **杭椒肉柳** | **椒盐里脊** |  **骨肉相连** | **炒圆白菜** | **西红柿炒蛋** |
| **星期二：** | **莲藕排骨** | **锅包肉** | **孜然牛肉丁** |  **阿拉伯肉串** | **海米冬瓜** | **粉条小白菜** |
| **星期三：** | **干锅鸭块** | **青笋肉片** | **冬瓜汆丸子** |  **盐酥鸡块** | **醋溜白菜** | **西红柿炒蛋** |
| **星期四：** | **红烩牛肉** | **香辣泥肠** | **蒜苔肉丝** |  **雪花鸡排** | **木耳油菜** | **红烧豆腐** |
| **星期五：** | **青笋烧肉** | **宫爆鸡丁** | **香草琵琶腿** |  **炸鸡肉串** | **西红柿菜花** | **油焖茄子** |
|  |
| **晚****餐** | **星期一：** | **土豆烧肉** | **骨肉相连** | **青笋鸡片** |  **粉条白菜** | **花生米芹菜**  |
| **星期二：** | **泡椒泥肠** | **奥尔良鸡排** | **酱爆肉丁** |  **炝炒圆白菜** | **尖椒土豆丝**  |
| **星期三：** | **红烧排骨** | **阿拉伯肉串** | **杭椒肉柳** |  **香菇油菜** | **香辣豆腐** |
| **星期四：** | **红烧鸡块** | **醋溜丸子** | **木须肉片** | **木耳小白菜** | **西红柿炒蛋** |
|  |  |  |  |  |  |

**2017年3月13日——3月17日食谱**