|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **南瓜糖饼** | **煎饺** | **蒸饺** | **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** | **鸡蛋大饼** | **水煎包** | **豆沙包** | **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** |
| **披萨** | **馅饼** | **肉笼** | **香肠卷** | **南瓜包** | **炸鲜奶** | **素包子** |
|  |
| **星期四** | **大米粥** | **豆浆** | **炒饭** | **鸡蛋** | **咸菜** | **包子** | **烤肠** |
| **蛋挞** | **馅饼** | **烤肠饼** | **蒸肉笼** | **糯米糍** | **油条** | **素包子** |
|  |
| **星期五** | **大米粥** | **豆浆** | **炒饭** | **鸡蛋** | **咸菜** | **包子** | **烤肠** |
| **桃酥** | **馍夹肉** | **鸡蛋煎饼** | **糖三角** | **豆沙南瓜饼** | **糍粑** | **素包子** |
|  |
|  **营** **养** **餐** | **星期一：**  |  **鱼香锅包肉**  |  **豉汁肉柳** |  **炒圆白菜** |  **汤：西红柿蛋汤** |
| **星期二：** |  **土豆牛腩** |  **泡椒鸡片** |  **木耳西葫芦**  |  **汤：白菜豆腐汤** |
| **星期三：** |  **青笋烩鸡丸** |  **菜花肉片** |  **香菇油菜** |  **汤：紫菜蛋汤** |
| **星期四：** |  **雪花鸡排**  |  **宫爆鱼丁** |  **尖椒土豆丝** |  **汤：木耳冬瓜汤** |
| **星期五：** |  **糯米丸子** |  **土豆鸡丁** |  **粉条白菜** |  **汤：酸辣汤** |
|  |
| **快****餐** | **星期一：**  | **雪花鸡排** | **咖喱鸭块** | **比利香肠** |  **木须肉片** | **炒圆白菜** | **油焖茄子** |
| **星期二：** | **红烧排骨** | **水煮牛肉** | **孜然鸡丁** |  **阿拉伯肉串** | **西红柿炒蛋** | **木耳西葫芦** |
| **星期三：** | **红焖牛肉** | **炸鸡肉串** | **辣子鸡** |  **杭椒肉柳** | **香菇油菜** | **粉丝菠菜** |
| **星期四：** | **汆丸子** | **盐酥鸡块** | **椒香琵琶腿** |  **豌豆牛肉丁** | **木耳小白菜** | **尖椒土豆丝** |
| **星期五：** | **红烧鸡块** | **南瓜烧肉** | **泡椒鱼片** |  **骨肉相连** | **粉条白菜** | **海米冬瓜** |
|  |
| **晚****餐** | **星期一：** | **红烧鸡块** | **冬瓜汆丸子** | **小炒肉** | **西红柿炒蛋** |  **木耳油菜** |
| **星期二：** | **萝卜排骨** | **蚝油肉片** | **炸鸡肉串**  |  **醋溜白菜** |  **红烧豆腐** |
| **星期三：** | **豆腐焖肉** | **奥尔良鸡翅** | **宫爆鸡丁** | **地三鲜** |  **炝炒圆白菜** |
| **星期四：** | **红烩牛肉** | **脆骨丸子** | **水煮肉片** | **西葫芦炒蛋** |  **粉丝菠菜** |
|  |  |  |  |  |  |

**2017年3月27日——3月31日食谱**