|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **早餐：****星期一** | **大米粥** | **豆浆** | **炒饭** | **鸡蛋** | **咸菜** | **包子** | **烤肠** |
| **蛋糕** | **玉米面发糕** | **驴打滚** | **鸡蛋煎饼** | **葱花饼** | **炸糕** | **素包子** |
|  |
| **星期六** | **大米粥** |  **豆浆** | **炒饭** | **鸡蛋** | **咸菜** | **包子** | **烤肠** |
| **热狗** | **肉松饼** | **煎饺** | **烧卖** | **南瓜豆沙包** | **油饼** | **素包子** |
|  |
| **星期三** | **大米粥** | **豆浆** | **炒饭** | **鸡蛋** | **咸菜** | **包子** | **烤肠** |
| **奶酪布丁** | **玉米面煎饼** | **肉末烧饼** | **蒸肉笼** | **豆沙佛手** | **麻团** | **素包子** |
|  |
| **星期四** | **大米粥** | **豆浆** | **炒饭** | **鸡蛋** | **咸菜** | **包子** | **烤肠** |
| **红豆饼** | **吐司** | **香肠卷** | **鸡蛋灌饼** | **三丁南瓜包** | **油条** | **素包子** |
|  |
| **星期五** | **大米粥** | **豆浆** | **炒饭** | **鸡蛋** | **咸菜** | **包子** | **烤肠** |
| **咖喱酥** | **铜锣烧** | **馍夹鸡蛋** | **糖三角** | **家常麻饼** | **发糕** | **素包子** |
|  |
|  **营** **养** **餐** | **星期一：**  |  **炸鸡肉串** |  **蒜苔肉丝** |  **炒圆白菜** |  **汤：紫菜蛋汤** |
| **星期六：** |  **红烧排骨** |  **辣子鸡丁** |  **海米冬瓜** |  **汤：南瓜粥** |
| **星期三：** |  **泡椒鸭块** |  **家常豆腐** |  **虾皮油菜** |  **汤：白菜豆腐汤** |
| **星期四：** |  **脆骨丸子** |  **菜花肉片** |  **尖椒土豆丝** |  **汤：木耳油菜汤** |
| **星期五：** |  **椒盐里脊** |  **蚝油牛肉片** |  **豆泡白菜** |  **汤：酸辣汤** |
|  |
| **快****餐** | **星期一：**  | **土豆烧肉** | **咖喱鸭块** | **骨肉相连** |  **酱爆鸡丁** | **素炒圆白菜** | **西红柿菜花** |
| **星期六：** | **粉条鸡块** | **盐酥鸡块** | **萝卜汆丸子** |  **蚝油牛肉片** | **海米冬瓜** | **豆皮小白菜** |
| **星期三：** | **糖醋排骨** | **木须肉片** | **黄焖琵琶腿** |  **炸鸡肉串** | **虾皮油菜** | **西红柿炒蛋** |
| **星期四：** | **红烧鱼丸** | **鱼香肉丝** | **阿拉伯肉串** |  **西式烤鸡腿** | **尖椒土豆丝** | **粉条菠菜** |
| **星期五：** | **红烧牛肉** | **泡椒鸭块** | **辣子鸡丁** |  **雪花鸡排** | **豆泡白菜** | **油焖茄子** |
|  |
| **晚****餐** | **星期一：** | **花生米鸡块** | **阿拉伯肉串** | **木须肉片** |  **醋溜白菜** |  **西红柿炒蛋** |
| **星期五：** | **椒香琵琶腿** | **粉条烧肉** | **土豆肉柳**  |  **木耳菜花** |  **蒜茸菠菜** |
| **星期三：** | **土豆牛肉** | **盐酥鸡块** | **回锅肉** |  **尖椒炒蛋** |  **红烧豆腐** |
| **星期四：** | **鱼香锅包肉** | **冬瓜汆丸子** | **宫爆鸡丁** |  **素炒圆白菜** |  **地 三 鲜** |
|  |  |  |  |  |  |

**2017年4月10日——4月14日食谱**