每周菜谱

2025年3月24日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24日 | 周一 | 早餐 | 糍糕 | 牛奶 馍头 | 稀饭 | 榨菜肉丝 |
| 中餐 | 牛肉烧板肚 | 豆皮卷肉 | 韭菜炒豆芽 | 西红柿蛋汤 |
| 晚餐 | 土豆烧肉 | 小葱蒸鸡蛋 | 大蒜咸肉酱干 | 紫菜蛋汤 |
| 25日 | 周二 | 早餐 | 卤鸡蛋 | 梅干菜肉包 | 胡辣汤 馒头 | 雪菜炒肉丝 |
| 中餐 | 红烧土公鸡 | 糖醋里脊 | 香菇青菜 | 冬瓜蛋汤 |
| 晚餐 | 小米辣炒鹅杂 | 酸辣土豆丝 | 蒜苗炒双菇 | 青菜蛋汤 |
| 26日 | 周三 | 早餐 | 牛奶 | 烧麦 | 稀饭 馒头 | 酱八宝 |
| 中餐 | 毛豆米蒸香肠 | 红烧大排 | 蒜泥菠菜 | 青菜豆腐蛋汤 |
| 晚餐 | 红烧鹧 | 洋葱炒鸡蛋 | 南瓜炒肉丝 | 紫菜蛋汤 |
| 27日 | 周四 | 早餐 | 鸡蛋 | 流沙包 | 胡辣汤 馒头 | 平包 小菜 |
| 中餐 | 老豆腐烧肉 | 香辣鸡翅 | （橘子）乌菜 | 西红柿蛋汤 |
| 晚餐 | 老鸡三鲜 | 线椒炒鸡蛋 | 韭菜炒粉丝 | 青菜蛋汤 |
| 28日 | 周五 | 早餐 | 牛奶 馒头 | 蒸饺 | 小米粥 | 酸豆角炒肉丝 |
| 中餐 | 卤鸭腿 | 杭椒牛柳 | 青菜 | 平菇鸡蛋汤 |
| 晚餐 | 剁椒蒸鸡腿 | 青蒜炒平菇 | 藕炒肉片 | 菠菜蛋汤 |
| 29日 | 周六 | 早晨 | 鸡蛋 | 香辣金丝卷 | 稀饭 馒头 | 雪菜酱干肉丝 |
| 中餐 | 清蒸排骨 | 红烧中翅 | 青椒炒豆芽 | 西红柿蛋汤 |
| 晚餐 | 锅巴辣子鸡 | 木耳炒腐竹 | 素炒大白菜 | 冬瓜肉片汤 |
| 30日 | 周日 | 早晨 | 馒头 | 肉丝面条 | 鸡蛋 | 榨菜肉丝 |
| 中餐 | 红烧扒皮鱼 | 蒜泥菠菜 | 水晶肉丸 | 青菜蛋汤 |
| 晚餐 | 红烧黑爪鸡 | 线椒炒茄丝 | 木须肉 | 紫菜蛋汤 |