每周菜谱

2025年4月7日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7日 | 周一 | 早餐 | 糍糕 | 牛奶 馍头 | 稀饭 | 榨菜肉丝 |
| 中餐 | 冬瓜肉丸 | 红烧鹅 | 香芹炒肉丝 | 西红柿蛋汤 |
| 晚餐 | 红烧肉 | 雪菜肉丝 | 青椒炒鸡蛋 | 紫菜蛋汤 |
| 8日 | 周二 | 早餐 | 卤鸡蛋 | 肉包 | 稀饭 馒头 | 雪菜炒肉丝 |
| 中餐 | 黄焖土公鸡 | 萝卜烧肉 | 青菜 | 冬瓜蛋汤 |
| 晚餐 | 牛肉粉丝 | 酸辣土豆丝 | 油渣大白菜 | 青菜蛋汤 |
| 9日 | 周三 | 早餐 | 牛奶 | 肉粽 | 大豆粥 馒头 | 酱八宝 |
| 中餐 | 排骨烧年糕 | 香辣翅根 | 菠菜千张 | 青菜豆腐蛋汤 |
| 晚餐 | 牛肉平包蛋炒饭 | 小炒藕 | 老鸡面条 | 紫菜蛋汤 |
| 10日 | 周四 | 早餐 | 鸡蛋 | 蜜薯 | 小米粥 馒头 | 平包 小菜 |
| 中餐 | 老豆腐烧肉 | 干锅仔鸭 | 乌菜 | 冬瓜豆腐蛋汤 |
| 晚餐 | 杭椒剁鸡腿 | 西红柿炒鸡蛋 | 大蒜肉丝白干 | 青菜蛋汤 |
| 11日 | 周五 | 早餐 | 牛奶 馒头 | 三河米饺 | 八宝粥  | 酸豆角炒肉丝 |
| 中餐 | 卤鸭翅 | 宫保鸡丁 | 清炒大白菜 | 平菇鸡蛋汤 |
| 晚餐 | 红烧大排 | 蒜苗咸肉酱干 | 青椒炒茄丝 | 菠菜蛋汤 |
| 12日 | 周六 | 早晨 | 卤鸡蛋 | 热狗卷 | 稀饭 馒头 | 雪菜酱干肉丝 |
| 中餐 | 牛肉焖土豆 | 红烧中翅 | 韭菜炒豆芽 | 西红柿蛋汤 |
| 晚餐 | 红烧带鱼 | 洋葱炒鸡蛋 | 肉沫粉丝 | 冬瓜肉片汤 |
| 13日 | 周日 | 早晨 | 馒头 | 肉丝面条 | 鸡蛋 | 榨菜肉丝 |
| 中餐 | 辣子鸡 | 蒸鸡蛋 | 青菜 | 青菜蛋汤 |
| 晚餐 | 瓠子烧肉 | 莴笋炒肉丝 | 青椒炒脆豆腐 | 紫菜蛋汤 |