每周菜谱

2025年4月14日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14日 | 周一 | 早餐 | 糍糕 | 牛奶 馍头 | 稀饭 | 榨菜肉丝 |
| 中餐 | 里脊蒸金针菇 | 香辣翅根 | 韭菜炒青椒 | 西红柿蛋汤 |
| 晚餐 | 黄焖黑爪鸡 | 大白菜烧粉丝 | 木须肉 | 紫菜蛋汤 |
| 15日 | 周二 | 早餐 | 卤鸡蛋 | 窝窝头 | 胡辣汤 馒头 | 酸豆角炒肉丝 |
| 中餐 | 牛肉烧板肚 | 大蒜咸肉炒酱干 | 青菜 | 冬瓜豆腐蛋汤 |
| 晚餐 | 红烧大排 | 线椒炒脆豆腐 | 肉沫炒茄丝 | 青菜鸡蛋汤 |
| 16日 | 周三 | 早餐 | 牛奶 | 蒸饺 | 稀饭 馒头 | 酱八宝 |
| 中餐 | 老豆腐烧肉 | 剁椒鸡块 | 韭菜炒豆芽 | 平菇鸡蛋汤 |
| 晚餐 | 毛豆米蒸香肠 | 莴笋木耳肉片 | 瓠子烧五花 | 紫菜蛋汤 |
| 17日 | 周四 | 早餐 | 鸡蛋 | 蜜薯 | 小米粥 馒头 | 平包 小菜 |
| 中餐 | 卤鸭腿 | 豆角炒肉丝 | 油渣大白菜 | 西红柿蛋汤 |
| 晚餐 | 椒盐中翅 | 西红柿炒鸡蛋 | 青椒炒皮条干 | 海带鸡蛋汤 |
| 18日 | 周五 | 早餐 | 牛奶 | 三河米饺 | 馒头 稀饭 | 酸豆角炒肉丝 |
| 中餐 | 梅菜扣肉 | 红烧鸡腿 | 菜苔 | 平菇鸡蛋汤 |
| 晚餐 | 牛肉烧土豆 | 蒜泥苋菜 | 木耳烧腐竹 | 紫菜蛋汤 |
| 19日 | 周六 | 早晨 | 鸡蛋 | 金丝卷 | 稀饭 馒头 | 平包 小菜 |
| 中餐 | 蒜蓉蒸排骨 | 红烧带鱼 | 青菜 | 西红柿蛋汤 |
| 晚餐 | 老鸡三鲜 | 青椒炒酱干 | 酸豆角炒肉丁 | 冬瓜鸡蛋汤 |
| 20日 | 周日 | 早晨 | 红烧牛肉面 | 馒头 | 鸡蛋 | 榨菜肉丝 |
| 中餐 | 冬瓜烧肉丸 | 青椒炒鸡蛋 | 麻婆豆腐 | 青菜蛋汤 |
| 晚餐 | 干锅鸭 | 南瓜炒肉丝 | 蒜黄炒皮条干 | 紫菜蛋汤 |