每周菜谱

2025年4月21日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21日 | 周一 | 早餐 | 鲜肉包 | 牛奶 馒头 | 稀饭 | 雪菜肉丝 |
| 中餐 | 毛肚烧白干 | 冬瓜毛圆汤 | 青菜 | 西红柿蛋汤 |
| 晚餐 | 老鸡炖三鲜 | 青椒炒鸡蛋 | 花菜炒腊肉 | 紫菜蛋汤 |
| 22日 | 周二 | 早餐 | 卤鸡蛋 | 烧麦 胡辣汤 | 馒头 | 酸豆角炒肉丝 |
| 中餐 | 红烧土公鸡 | 蒜苗皮条干肉丝 | 韭菜炒豆芽 | 冬瓜蛋汤 |
| 晚餐 | 红烧排骨 | 腐竹五花炒香芹 | 土豆炒肉丝 | 青菜鸡蛋汤 |
| 23日 | 周三 | 早餐 | 牛奶 稀饭 | 手工馍 | 抹茶开花糕 | 酱八宝 |
| 中餐 | 豆皮卷肉 | 香酥中翅 | 菜苔 | 平菇蛋汤 |
| 晚餐 | 牛肉烧粉丝 | 胡萝卜平包肉丝 | 小葱蒸鸡蛋 | 紫菜蛋汤 |
| 24日 | 周四 | 早餐 | 鸡蛋 | 梅干菜包 | 胡辣汤 馒头 | 平包 小菜 |
| 中餐 | 干烧仔鸭 | 五花烧老豆腐 | 韭菜炒青椒 | 青菜豆腐蛋汤 |
| 晚餐 | 辣子鸡（蒜苗丁） | 莴笋木耳炒五花 | 油渣大白菜 | 海带蛋汤 |
| 25日 | 周五 | 早餐 | 牛奶 | 春卷 馒头 | 南瓜粥 | 榨菜丝 |
| 中餐 | 卤鸡腿 | 红烧带鱼 | 菜台 | 西红柿蛋汤 |
| 晚餐 | 干烧鹅 | 蒜黄炒香干 | 肉沫粉丝 | 紫菜蛋汤 |
| 26日 | 周六 | 早晨 | 鸡蛋 | 糖包 | 稀饭 馒头 | 酱八宝 |
| 中餐 | 白干蒸香肠 | 排骨炖山药 | 青红椒炒豆芽 | 小青菜蛋汤 |
| 晚餐 | 杭椒剁鸡腿 | 莲藕炒五花 | 鱼香肉丝 | 冬瓜蛋汤 |
| 27日 | 周日 | 早晨 | 肉丝肉面 | 鸡蛋 | 馒头 | 酸豆角肉丁 |
| 中餐 | 红烧扒皮鱼 | 杏鲍菇炒肉片 | 油麦菜 | 青菜蛋汤 |
| 晚餐 | 香菇回锅肉 | 炒苋菜 | 木须肉 | 紫菜蛋汤 |