每周菜谱

2025年5月5日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5日 | 周一 | 早餐 | 卤鸡蛋 | 热狗卷 | 稀饭 馒头 | 雪菜肉丝 |
| 中餐 | 红烧肉 | 香辣鸡翅 | 上海青 | 西红柿蛋汤 |
| 晚餐 | 葱油焖鸡块 | 白干烧五花 | 炒茄丝 | 青菜鸡蛋汤 |
| 6日 | 周二 | 早餐 | 南瓜饼 | 稀饭 牛奶 | 手工馍 | 酸豆角肉丁 |
| 中餐 | 牛肉豆腐（焯水） | 西红柿毛圆 | 韭菜豆芽 | 冬瓜鸡蛋汤 |
| 晚餐 | 红烧鹅 | 平菇炒鸡蛋 | 蒜泥炒苋菜 | 紫菜蛋汤 |
| 7日 | 周三 | 早餐 | 鸡蛋 | 香辣肉松卷 | 稀饭 馒头 | 雪菜千张肉丝 |
| 中餐 | 蒜蓉排骨 | 辣子鸡 | 蒜蓉空心菜 | 西红柿蛋汤 |
| 晚餐 | 水煮肉片（配菜） | 白菜五花烧粉丝 | 土豆炸酱 | 海带蛋汤 |
| 8日 | 周四 | 早餐 | 牛奶 | 蒸饺 | 稀饭 馒头 | 酱八宝 |
| 中餐 | 黄焖土公鸡 | 小葱蒸鸡蛋 | 青椒炒蛋白肉 | 平菇蛋汤 |
| 晚餐 | 红烧中翅 | 杏鲍菇炒肉片 | 蒜苗炒腊肉 | 紫菜蛋汤 |
| 9日 | 周五 | 早餐 | 鸡蛋 馒头 | 鲜肉包 | 胡辣汤 | 榨菜丝 |
| 中餐 | 卤鸭腿 | 瓠子烧五花 | 香菇炒青菜 | 西红柿蛋汤 |
| 晚餐 | 西葫芦炒鸡丁 | 大蒜炒酱干 | 油渣大白菜 | 冬瓜蛋汤 |
| 10日 | 周六 | 早晨 | 牛奶 | 三河米饺 | 馒头 稀饭 | 咸鸭蛋 小菜 |
| 中餐 | 豆腐烧肉 | 干锅鸭 | 韭菜炒豆芽 | 青菜鸡蛋汤 |
| 晚餐 | 红烧鸡腿 | 蒜泥炒苋菜 | 青椒炒鸡蛋 | 紫菜蛋汤 |
| 11日 | 周日 | 早晨 | 菜煲饭 | 馒头 | 鸡蛋 | 酸豆角肉丁 |
| 中餐 | 红烧小黄鱼 | 洋葱炒五花 | 炒菜心 | 西红柿蛋汤 |
| 晚餐 | 红烧黑爪鸡 | 芹菜炒云丝 | 土豆炒肉片 | 酸辣蛋汤 |