

6/1—6/15

菜谱

(一、二年级菜单附在后)



	月日 (周一)	月日 (周二)	月日 (周三)	月日 (周四)	6月1日 (周五)	6月2日 (周六)	6月3日 (周日)
早餐					小米粥 米烧粥 盖浇面 炒面 水 煮蛋 鸡蛋炒饭 油 条 鸡蛋饼 牛肉煎 包 土豆泥饼 豆沙 卷 玉米面蒸饺 肉 包 豆沙包 双色 刀切 烧卖 黄金糕	肉糜青菜粥 米烧 粥 盖浇面 炸酱面 茶叶蛋 炒面 春 卷 锅贴 南瓜饼 糍饭糕 黑白拉糕 小笼 香菇素包 芝 麻包 双色花卷 方 腿卷 萝卜丝球 面	血糯米粥 米烧粥 盖浇面 炒河粉 水 煮蛋 扬州炒饭 麻 球 鸡蛋饼 牛肉煎 包 土豆泥饼 椰丝 糕 玉米面蒸饺 肉包 豆沙包 双色 刀切 烧卖 黄金糕
午餐					肉饼子炖蛋、干锅 鸭块、红烧鱼块、 香辣三丁、黄瓜肉 片、咖喱土豆片、 油麦菜红萝卜、番 茄心菜、青菜粉丝 、鱼头粉皮汤、水 果	盐水鸭、红焖猪手 、百叶包肉、糖醋 小黄鱼、花菜炒蛋 、油条子黄豆芽、 茼蒿菜、酸辣黄瓜 条、肉糜粉丝、番 茄蛋汤、水果	盐水虾、蚝油牛肉 片、红烧鲳鱼、黄 瓜肉片、蒸蛋、三 色土豆丝、番茄心 菜、芹菜腐竹、麻 婆豆腐、萝卜骨头 汤、水果
	午餐花色炒饭面点：香菇什锦炒饭、咸肉菜饭、雪菜炒饭、香菇什锦炒饭、扬州炒饭、双色刀切、玉米面峰糕、双色花卷、双色刀切、黑米面峰糕、赤豆汤、红枣木耳、赤豆汤、红枣木耳、赤豆汤						
晚餐					清蒸咸肉、咖喱鸡 块、炸鱼排、酱爆 鱿鱼、土豆方腿片 、肉糜海带、扬州 干丝、杭白菜面筋 、白菜木耳、青菜 粉丝肉圆汤、水果	红烧狮子头、香炸 汉堡、青椒茭白肉 丝、番茄炒蛋、青 瓜香肠片、白菜番 茄、青椒素肠、海 带萝卜丝、蒜香米 茜、青菜肉糜粉丝	南乳烧肉、红烧鸡 块、面筋塞肉、京 酱肉丝、玉米方腿 丁、青椒土豆丝、 虾皮冬瓜、生煸黄 瓜、粉丝青菜、番 茄心菜蛋汤、水果

						汤、水果	
夜宵					水果、鲜奶卷筒蛋糕		

	6月4日 (周一)	6月5日 (周二)	6月6日 (周三)	6月7日 (周四)	6月8日 (周五)	6月9日 (周六)	6月10日 (周日)
早餐	小米粥 米烧粥 盖浇面 小馄饨 水煮蛋 咸肉菜饭 油条 鸡蛋饼 牛肉煎包 土豆泥饼 豆沙卷 玉米面蒸饺 肉包 豆沙包 双色刀切 烧卖 黄金糕	肉糜青菜粥 米烧粥 盖浇面 牛肉面 茶叶蛋 炒河粉 春卷 羌饼 锅贴 南瓜饼 糍饭糕 小笼包 香菇素包 双色花卷 赤豆糕 方腿卷 烧卖 萝卜丝球 面包	血糯米粥 米烧粥 盖浇面 拌面 水煮蛋 咸肉菜饭 油条 麻球 鸡蛋饼 牛肉煎包 椰丝糕 豆沙卷 玉米面蒸饺 肉包 豆沙包 双色花卷 黑米糕 烧卖	南瓜粥 米烧粥 盖浇面 炸酱面 大馄饨 茶叶蛋 炒面 春卷 羌饼 锅贴 南瓜饼 黑白拉糕 小笼 芝麻包 双色花卷 赤豆糕 方腿卷 烧卖 肉松面包	小米粥 米烧粥 盖浇面 炒面 水煮蛋 鸡蛋炒饭 油条 鸡蛋饼 牛肉煎包 土豆泥饼 豆沙卷 玉米面蒸饺 肉包 豆沙包 双色刀切 烧卖 黄金糕	肉糜青菜粥 米烧粥 盖浇面 炸酱面 茶叶蛋 炒面 春卷 锅贴 南瓜饼 糍饭糕 黑白拉糕 小笼 香菇素包 芝麻包 双色花卷 方腿卷 萝卜丝球 面包	血糯米粥 米烧粥 盖浇面 炒河粉 水煮蛋 扬州炒饭 麻球 鸡蛋饼 牛肉煎包 土豆泥饼 椰丝糕 玉米面蒸饺 肉包 豆沙包 双色刀切 烧卖 黄金糕
午餐	油块烧肉、香炸翅根、红烧小黄鱼、青椒茭白肉丝、河虾炒黄瓜、青菜粉丝、肉末海带、白菜木耳、咖喱土豆、三鲜汤、水果	咖喱鸡块、糖醋小排、清蒸带鱼、玉米方腿片、百叶包肉、酒香米茜、蜜汁烤麸、酸辣土豆丝、虾皮冬瓜、小排萝卜汤、水果	红烧大排、香炸汉堡、剁椒鱼块、面筋塞肉、干锅鸭块、雪菜笋丝、密汁小油方、蒜泥生菜、韭菜绿豆芽、排骨土豆汤、水果	红烧猪手、酱鸭、红烧带鱼、鱼香肉丝、花菜炒蛋、雪菜土豆片、蒜泥空心菜、大蒜粉皮、番茄心菜、豆腐鱼头汤、水果	走油肉、咖喱鸡块、水煮牛肉、剁椒鱼块、玉米方腿丁、杭白菜面筋、生焗黄瓜、咖喱土豆片、麻辣粉皮、海鲜羹、水果	肉饼子炖蛋、吉士桂花肉、红烧带鱼、黄瓜鸡丁、花菜炒蛋、蒜泥生菜、青椒素肠、榨菜冬瓜、大白菜粉丝、萝卜骨头汤、水果	香炸翅根、黄豆烧肉、面筋塞肉、清蒸鳊鱼、蒸蛋、海带萝卜丝、大白菜面筋、小炒豆腐、蒜泥米茜、冬瓜小排汤、水果
	午餐花色炒饭面点：香菇什锦炒饭、咸肉菜饭、雪菜炒饭、玉米面峰糕、双色花卷、双色刀切、黑米面峰糕、赤豆汤、						
	香菇什锦炒饭、扬州炒饭、双色刀切、红枣木耳、赤豆汤、红枣木耳、赤豆汤						
晚餐	烤肠、香炸鱼排、红烧狮子头、花菜炒蛋、青瓜方腿片、蒜泥生菜、三色萝卜丝、肉糜粉丝、心菜番茄、青菜粉丝肉丝汤、水果	肉饼子炖蛋、酸菜鱼块、红烧鸭块、瘦肉三丁、番茄炒蛋、家常豆腐、油块黄豆芽、炒青菜、海带萝卜丝、冬瓜番茄榨菜汤、水果	清蒸咸肉、粉蒸鸡块、龙江酥肉、清蒸小黄鱼、韭菜炒蛋、青椒土豆丝、香茜素鸡、酸辣黄瓜条、青菜粉丝、雪菜笋丝蛋汤、水果	红烧狮子头、葱油翅根、红烧鲳鱼、洋葱牛肉丝、清水蒸蛋、油条子黄豆芽、杭白菜腐衣、炒素、芹菜土豆丝、紫菜汤、水果	盐水鸭、香炸鱼排、番茄炒蛋、油块烧肉、青瓜方腿片、韭菜绿豆芽、酒香米茜、扬州干丝、酸辣心菜、番茄蛋汤、水果	南乳烧肉、红烧鸡块、剁椒鱼块、茭白肉丝、百叶包肉、韭菜绿豆芽、雪菜土豆片、臭干毛豆、香菇青菜、白菜肉丝粉丝汤、水果	酱鸭、香炸汉堡、红烧猪手、鱼香肉丝、方腿黄瓜片、炒素、咖喱土豆片、肉糜粉丝、杭白菜面筋、雪菜笋丝蛋汤、水果
夜宵	水果、巧克力纸杯	水果、 黄油蛋糕	水果、蜂糕	水果、甜甜圈/桃酥	水果、双色蛋糕		

	6月11日 (周一)	6月12日 (周二)	6月13日 (周三)	6月14日 (周四)	6月15日 (周五)	月日 (周六)	月日 (周日)
早餐	小米粥 米烧粥 盖浇面 小馄饨 水煮蛋 咸肉菜饭 油条 鸡蛋饼 牛肉煎包 土豆泥饼 豆沙卷 玉米面蒸饺 肉包 豆沙包 双色刀切 烧卖 黄金糕	肉糜青菜粥 米烧粥 盖浇面 牛肉面 茶叶蛋 炒河粉 春卷 羌饼 锅贴 南瓜饼 糍饭糕 小笼包 椰丝糕 豆沙卷 香菇素包 双色花卷 赤豆糕 方腿卷 烧卖 萝卜丝球 面包	血糯粥 米烧粥 盖浇面 拌面 水煮蛋 咸肉菜饭 油条 麻球 鸡蛋饼 牛肉煎包 椰丝糕 豆沙卷 玉米面蒸饺 肉包 豆沙包 双色花卷 黑米糕 烧卖	南瓜粥 米烧粥 盖浇面 炸酱面 大馄饨 茶叶蛋 炒面 春卷 羌饼 锅贴 南瓜饼 黑白拉糕 小笼 芝麻包 双色花卷 赤豆糕 方腿卷 烧卖 肉松面包	小米粥 米烧粥 盖浇面 炒面 水煮蛋 鸡蛋炒饭 油条 鸡蛋饼 牛肉煎包 土豆泥饼 豆沙卷 玉米面蒸饺 肉包 豆沙包 双色刀切 烧卖 黄金糕		
午餐	桂花肉、肉饼子炖蛋、芹菜肉丝、清蒸小黄鱼、青瓜方腿片、炒青菜、肉糜海带丝、臭干毛豆、冬瓜扁尖、萝卜咸肉汤、水果	玉米炖小排、红烧鸡块、红烧鲳鱼、瘦肉三丁、队花菜炒蛋、青椒干丝、生煨黄瓜、茼蒿菜、香菇白菜、咖喱牛肉汤、水果	葱油翅根、菠萝烧肉、鱼香肉丝、红烧鲳鱼、黄瓜炒蛋、咖喱土豆片、白菜粉丝、炒青菜、蜜汁烤麸、开洋冬瓜汤、水果	走油肉、番茄炒蛋、香辣三丁、红烧鱼块、玉米方腿丁、冬瓜毛豆、东北地三鲜、青椒干丝、杭白菜面筋、粉皮鱼头汤、水果	豆豉大排、红烧翅根、酸菜鱼块、茭白炒蛋、八宝辣酱、蒜泥空心菜、香茜素鸡、葱油萝卜丝、芹菜土豆丝、白菜肉皮汤、水果		
	午餐花色炒饭面点：香菇什锦炒饭、咸肉菜饭、雪菜炒饭、香菇什锦炒饭、扬州炒饭、双色刀切、玉米面峰糕、双色花卷、双色刀切、黑米面峰糕、赤豆汤、红枣木耳、赤豆汤、红枣木耳、赤豆汤						
晚餐	烤肠、咖喱鸡块、红烧鱼块、韭菜炒蛋、蒸蛋、青椒土豆丝、花菜木耳、清炒油麦菜、炒素、番茄蛋汤、水果	香炸猪排、红烧狮子头、芹菜目鱼片、油方塞肉、龙江酥肉、青菜粉丝、海带萝卜丝、榨菜绿豆芽、小炒豆腐、香菇白菜肉丝汤、水果	酱鸭、红烧猪手、面筋塞肉、酸菜鱼、香菇白菜肉丝、醋溜藕片、炒素、兰花豆腐干、酒香米茜、雪菜笋丝蛋汤、水果	红烧大肉丸、红烧鸡块、炸鱼排、黄瓜肉片、白菜炒蛋、韭菜绿豆芽、酸辣心菜、蒜泥生菜、红烧豆腐、紫菜蛋汤、水果	菠萝炒肉、炸汉堡、红烧小黄鱼、烩三鲜、烂糊肉丝、青椒素肠、青菜面筋、油豆腐心菜、大蒜萝卜、青菜粉丝肉末汤、水果		
夜宵	水果、热狗面包	水果、肉松面包	水果、鲜肉包子	水果、甜甜圈/桃酥	水果、鲜奶卷筒蛋糕		

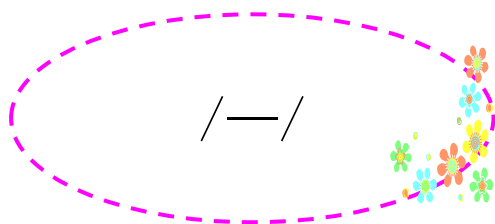
5/28—6/1

一、二年级菜谱



	5月28日 (周一)	5月29日 (周二)	5月30日 (周三)	5月31日 (周四)	6月1日 (周五)	月日 (周六)	月日 (周日)
早餐	青豆胡萝卜炒蛋 奶黄包 (黄金糕) 奶油蛋糕卷 小米粥	酱烧鹌鹑蛋 小笼 黄油蛋糕 米烧粥	跑马蛋 黑白拉糕 (热狗) 肉松面包 卷 红枣玉米粥	茶叶蛋 烧卖 杏元 饼干 米烧粥	蛋皮方腿丝 热狗 (鸡蛋饼) 虎皮 卷 小米粥		
午餐	玉米棒炖小排 酱爆鹌鹑蛋 莴 笋肉片 蚝油 生菜 肉糜粉 丝 咸肉冬瓜汤 水果	红烧牛肉块 茄汁贡丸 韭 菜焖蛋 青菜 香菇 青椒干 丝 芥菜肉丝豆 腐羹 水果	椒盐排条 肉饼子炖蛋 青 椒茭白肉丝 白菜 粉丝 炒菠菜 咖喱牛肉汤 水 果	炸: 肯德鸡中翅、 方干串、鹌鹑蛋贡 香骨、油爆虾、香 豆胡萝卜汤、西米 蛋糕、蛋挞 、米饭、水饺、黄 七、 饮料: 雪碧	糖醋小排 风味鸭块 番 茄炒蛋 咖喱 土豆 油麦菜 红萝卜 鱼头粉 皮汤 水果		
晚餐	菠萝烧肉 香炸鱼排 鱼 香肉丝 咖喱 土豆片 杭白菜 腐衣 青菜肉糜 粉丝汤 水果	红烧狮子头 酱汁鸭腿 玉 米方腿丁 芹菜 土豆丝 大蒜萝 卜 紫菜蛋花汤 水果	糖醋小肉块 香炸汉堡 黄 瓜炒蛋 青菜 面筋 青椒素 鸡条 番茄蛋汤 水果	五香兔腿 红烧小肉块 清 水蒸蛋 桐蒿 菜 小炒豆 腐 开洋冬瓜汤 水果			

夜宵	水果、热狗面包	水果、肉松面包	水果、鲜肉包子	水果、甜甜圈/桃酥	水果、鲜奶卷筒蛋糕		
----	---------	---------	---------	-----------	-----------	--	--



/—/



一、二年级菜谱



	月日 (周一)	月日 (周二)	月日 (周三)	月日 (周四)	月日 (周五)	月日 (周六)	月日 (周日)
早餐	青豆胡萝卜炒蛋 奶黄包 (黄金糕) 奶油蛋糕卷 小米粥	酱烧鹌鹑蛋 小笼 黄油蛋糕 米烧粥	跑马蛋 黑白拉糕 (热狗) 肉松面包 卷 红枣玉米粥	茶叶蛋 烧卖 杏元 饼干 米烧粥	蛋皮方腿丝 热狗 (鸡蛋饼) 虎皮 卷 小米粥		
午餐							
晚餐							

餐						
夜宵						

