

周一

早餐	阳光奶、肉丝炒粉 玉米、白鸡蛋
午餐	椒盐大虾、碎椒炒蛋 清炒藕丝、油淋青菜 绿豆汤
晚餐	西红柿炒鸡蛋 水煮肉片、开味三丝

周二

早餐	豆浆、香酥饼 红薯、白鸡蛋
午餐	啤酒烧鸭、剁椒鱼块 香煎黄瓜、手撕包菜 玉米排骨汤
晚餐	外婆菜炒毛豆 辣炒牛肚、农家豆腐

周三

早餐	煎包 玉米、白鸡蛋
午餐	豉油焖鸡、海带结烧肉 酸辣土豆丝、蒜蓉油麦菜 银耳莲子汤
晚餐	香辣花蛤、酸菜鱼片 清炒时蔬

周四

早餐	阳光奶、拌面 红薯、白鸡蛋
午餐	芦笋炒牛肉、毛血旺 油淋茄子、蒜泥生菜 紫菜蛋汤
晚餐	荷包辣椒炒蛋 木耳炒肉片、干锅花菜

周五

早餐	豆浆、麻圆 玉米、白鸡蛋
午餐	红烧凤爪、花菜炒肉 清炒莴笋、清炒黄芽白 红豆西米露汤
晚餐	藤椒嫩牛肉 鱼香肉丝、清炒莴笋

七月菜谱

七月菜谱

周二

早餐 香酥饼
红薯、白鸡蛋

午餐 腐竹炒肉、黄丫头烧豆腐
干锅土豆、时蔬
玉米排骨汤

晚餐 辣子鸡、韭黄炒蛋
干煸四季豆

周四

早餐 拌面
红薯、白鸡蛋

午餐 口水鸡、辣椒炒肉
水蒸蛋、时蔬
酸辣汤

晚餐 海带结烧肉、肉沫盐菜
红烧南瓜

周一

早餐 阳光奶、肉丝炒粉
玉米、白鸡蛋

午餐 蒜蓉炒蛭子、宫保鸡丁
红烧茄子、时蔬
绿豆汤

晚餐 木耳炒肉、鸡蛋包辣椒
家乡青菜梗

周三

早餐 豆浆、煎包
玉米、白鸡蛋

午餐 小炒猪耳朵、芦笋牛肉丝
麻婆豆腐、时蔬
银耳莲子汤

晚餐 酸菜鱼片、烟笋炒肉
酸辣包菜

周五

早餐 阳光奶、麻圆
玉米、白鸡蛋

午餐 梅菜烧猪手、小炒黄牛肉
茄角之恋、时蔬
红豆西米露汤

晚餐 回锅牛肉、梅干菜凤爪
松仁玉米