

高湖镇小学第1周菜谱3.5-3.6

餐次	周一	周二	周三	周四	周五
早餐5元				红糖发糕	玉兔包
				咸菜青豆	西红柿炒鸡蛋
				炒粉干	花菜
				煎鸡蛋	番薯+玉米
午餐8元				牛排(160g)	梅干菜扣肉(160g)
				红烧虾(160g)	鸡翅尖(120g)
				干锅花菜(150g)	酸辣豆角(100g)
				蒜台炒腊肉(蒜台75g, 腊肉50g)	西红柿炒鸡蛋(西红柿60g, 鸡蛋60g)
				红烧豆腐(豆腐140g, 肉沫40g)	清炒莲藕(169g)
				牛心菜(160g)	大白菜(200g)
				紫菜蛋汤(紫菜15g, 鸡蛋30g)	玉米排骨汤(玉米30g, 排骨20g)
				砂糖橘(200g)	桂圆(200g)
晚餐10元				炒年糕	
				西红柿鸡蛋汤	