

给中考考生的考前一周食谱 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/227/2021_2022__E7_BB_99_E4_B8_AD_E8_80_83_E8_c64_227312.htm 星期一 早餐：红薯粥、馅饼 午餐：海带红烧肉、素什锦 晚餐：萝卜丸子、白菜豆腐 星期二 早餐：玉米粥、鲜肉烧卖、香椿豆腐 午餐：糖醋带鱼、炒素丝 晚餐：菠萝炒鸭片、什锦炒蛋 星期三 早餐：火腿莲藕粥、豌豆包 午餐：猪肝肉片、西芹虾仁 晚餐：肉末豆腐、麻酱拌菜心 星期四 早餐：大豆粥、花生蛋糕、黄瓜丁 午餐：土豆牛肉片、菜花香菇 晚餐：烩豆腐、炒菜心 星期五 早餐：百合粥、炒面、煮鸡蛋 午餐：豆腐干肉丁、豌豆苗 晚餐：炒鱼片、土豆丝 星期六 早餐：牛奶、葱麻饼干、火腿煎蛋 午餐：麻婆豆腐、香菇油菜 晚餐：狮子头、豌豆苗 星期日 早餐：银耳羹、蛋炒饭 午餐：胡萝卜排骨、清炒荷兰豆 晚餐：干烧带鱼、醋熘白菜 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com