

带量食谱周菜单

项目点：江桥小学西校，档口：学生，周期：2026/01/12~2026/01/18

标签	餐别	品类	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五		
			2026/1/12			2026/1/13			2026/1/14			2026/1/15			2026/1/16		
			菜品名称	原料（g）		菜品名称	原料（g）		菜品名称	原料（g）		菜品名称	原料（g）		菜品名称	原料（g）	
	午餐套餐A	大荤	红烧小排	小排块75; 胡萝卜45		家乡肉圆	去皮夹心70; 葱2		五香鸡翅根	鸡翅根120		栗子烧肉	鲜精肉70; 冻板栗40		香干鸭块	鸭块120; 香干30	
	午餐套餐A	大荤	毛豆烧仔鸡	鸡块120; 冻毛豆粒20		鱼香肉丝	肉丝50; 笋丝40		油爆虾	活基围虾50		香烤道地肠	道地肠62.5		椒盐锅包肉	肉片65	
	午餐套餐A	小荤	莴笋胡萝卜炒肉	肉丝12; 光莴笋80; 胡萝卜5		西红柿炒蛋	鸡蛋35; 西红柿80		五彩玉米肉丝	肉丝12; 冻玉米粒60; 冻毛豆粒30; 胡萝卜15		西芹肉丝	肉丝12; 西芹80; 胡萝卜5		双色花菜肉丝	肉丝12; 花菜80; 西兰花10	
	午餐套餐A	素菜	清炒甘蓝	青甘蓝80		五香香干	香干35		豉油菜心	广东菜心80		葱花土豆片	土豆90; 葱2		木耳白菜	大白菜100; 木耳1	
	午餐套餐A	主食	杂粮饭	大米98; 粗玉米碎2		米饭	大米100		粗粮饭	大米98; 黑米2		白米饭	大米100		双色米饭	大米98; 小米2	
	午餐套餐A	汤	西红柿冬瓜蛋汤	鸡蛋8; 冬瓜40; 西红柿10		红薯红枣羹	红薯35; 无核红枣3; 白糖2		香菜肉丝豆腐羹	鸡蛋8; 肉丝4; 板豆腐25; 香菜1		牛肉粉丝汤	牛肉丝4; 龙口粉丝4; 油豆腐3; 香菜1		罗宋汤	西红柿10; 土豆20; 卷心菜20; 红肠4	
	午餐套餐A	加餐				香蕉	香蕉130								酸奶	光明酸奶100	
	午餐套餐B	大荤	鹌鹑蛋烧肉	鲜精肉70; 去壳鹌鹑蛋54		黑椒牛肉粒	上浆牛肉粒50; 杏鲍菇50		蜜汁排条	排条70		红烧鸡腿	琵琶腿120		蚝油猪排	鲜大排片80g80	
	午餐套餐B	小荤	莴笋胡萝卜炒肉	肉丝12; 光莴笋80; 胡萝卜5		西红柿炒蛋	鸡蛋35; 西红柿80		五彩玉米肉丝	肉丝12; 冻玉米粒60; 冻毛豆粒30; 胡萝卜15		西芹肉丝	肉丝12; 西芹80; 胡萝卜5		双色花菜肉丝	肉丝12; 花菜80; 西兰花10	
	午餐套餐B	素菜	清炒甘蓝	青甘蓝80		五香香干	香干35		豉油菜心	广东菜心80		葱花土豆片	土豆90; 葱2		木耳白菜	大白菜100; 木耳1	
	午餐套餐B	特色餐	港式香肠焖饭	台湾风味烤肠25; 大米100; 土豆20; 胡萝卜15; 杂菜15		咸肉菜饭	咸腿肉10; 大米100; 青菜45; 肥膘片2; 胡萝卜5; 葱2		意大利面	鸡丝10; 意大利粉65; 绿彩椒25; 红洋葱30		牛肉橄榄菜炒饭	牛肉丝10; 大米100; 橄榄菜5; 杂菜15; 葱2		鸡蛋炒河粉	鸡蛋30; 河粉125; 卷心菜45; 红洋葱10	
	午餐套餐B	汤	西红柿冬瓜蛋汤	鸡蛋8; 冬瓜40; 西红柿10		红薯红枣羹	红薯35; 无核红枣3; 白糖2		香菜肉丝豆腐羹	鸡蛋8; 肉丝4; 板豆腐25; 香菜1		牛肉粉丝汤	牛肉丝4; 龙口粉丝4; 油豆腐3; 香菜1		罗宋汤	西红柿10; 土豆20; 卷心菜20; 红肠4	
	午餐套餐B	加餐	南瓜	老南瓜75		香蕉	香蕉130		烧麦	糯米烧麦50		龟兔赛跑卡通包	龟兔赛跑卡通包30		酸奶	光明酸奶100	