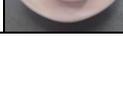


带量食谱周菜单

项目点：江桥小学东校，档口：学生，周期：2026/03/02~2026/03/06

标签	餐别	品类	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五		
			2026/3/2			2026/3/3			2026/3/4			2026/3/5			2026/3/6		
			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	鱼香肉丝	肉丝50;笋丝40		鹌鹑蛋烧肉	鲜精肉30;鲜带皮腿肉块40;去壳鹌鹑蛋54		土豆烧牛腩	鲜牛腩60;荷兰土豆65		油爆虾	活基围虾50		四喜狮子头	去皮夹心70;葱2		
午餐套餐A	大荤	香炸鸡腿	琵琶腿130		香烤道地肠	道地肠62.5		酱香鸭根	鸭翅根105		红烧鸡块	鸡块120;土豆30		毛豆木耳鱼片	巴沙鱼片60;冻毛豆粒20;木耳1		
午餐套餐A	小荤	西红柿炒蛋	鸡蛋35;西红柿80		双色花菜肉丝	肉丝10;花菜80;西兰花10		肉米粉丝	去皮夹心10;龙口粉丝17		莴笋香干肉丝	肉丝10;香干10;光莴笋80		干锅牛心菜炒肉	肉丝10;牛心菜80;胡萝卜5		
午餐套餐A	素菜	青椒土豆丝	土豆85;绿彩椒8		胡萝卜黄豆芽	小黄豆芽85;胡萝卜5		炒青菜	青菜80		白菜木耳胡萝卜	大白菜90;胡萝卜5;黑木耳1		肉酱焖萝卜	白萝卜120		
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	冬瓜蛋花汤	鸡蛋8;冬瓜40;西红柿10		赤豆圆子汤	糯米小圆子15;红豆10		肉丝黄豆汤	肉丝5;大白菜30;小黄豆5;香菜1		番茄卷心菜蛋汤	鸡蛋8;卷心菜30;西红柿10		西红柿土豆蛋汤	鸡蛋8;西红柿20;土豆20		
午餐套餐A	加餐				酸奶	光明酸奶100								香蕉	香蕉130		
午餐套餐B	大荤	糖醋小排	小排块50;夹心小肉块50		土豆牛肉粒	上浆牛肉粒60;荷兰土豆45;冻毛豆粒8		葱烤大排	鲜大排片80g80		百叶结烧肉	鲜精肉30;鲜带皮腿肉块40;百叶结24		可乐鸡翅根	鸡翅根130		
午餐套餐B	小荤	西红柿炒蛋	鸡蛋35;西红柿80		双色花菜肉丝	肉丝10;花菜80;西兰花10		肉米粉丝	去皮夹心10;龙口粉丝17		莴笋香干肉丝	肉丝10;香干10;光莴笋80		干锅牛心菜炒肉	肉丝10;牛心菜80;胡萝卜5		
午餐套餐B	素菜	青椒土豆丝	土豆85;绿彩椒8		胡萝卜黄豆芽	小黄豆芽85;胡萝卜5		炒青菜	青菜80		白菜木耳胡萝卜	大白菜90;胡萝卜5;黑木耳1		肉酱焖萝卜	白萝卜120		
午餐套餐B	特色餐	什锦香肠焖饭	台湾风味烤肠20;大米100;土豆20;胡萝卜10;冻青豆粒5;葱2		蛋炒饭	鸡蛋35;大米100;杂菜25;葱2		肉丝炒面	肉丝8;炒面(油面)125;卷心菜45;胡萝卜5		牛肉米橄榄菜炒饭	鲜牛腩10;大米100;橄榄菜5;杂菜15;葱2		炒河粉	鸡蛋30;河粉125;青菜50;红洋葱10		
午餐套餐B	汤	冬瓜蛋花汤	鸡蛋8;冬瓜40;西红柿10		赤豆圆子汤	糯米小圆子15;红豆10		肉丝黄豆汤	肉丝5;大白菜30;小黄豆5;香菜1		番茄卷心菜蛋汤	鸡蛋8;卷心菜30;西红柿10		西红柿土豆蛋汤	鸡蛋8;西红柿20;土豆20		
午餐套餐B	加餐	香芋地瓜丸	香芋地瓜丸40		酸奶	光明酸奶100		玉米棒	冻玉米棒60		烧麦	糯米烧麦50		香蕉	香蕉130		