

带量食谱周菜单

项目点：江桥小学西校，档口：学生，周期：2026/03/09~2026/03/15

标签	餐别	品类	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五		
			2026/3/9			2026/3/10			2026/3/11			2026/3/12			2026/3/13		
			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	油爆虾	活基围虾50		美味肉圆	去皮夹心70;葱2		黄豆焖肉	鲜精肉30;带皮腿肉块40;大豆20		杏鲍菇牛柳	上浆牛柳条55;杏鲍菇40;绿彩椒10		椒盐小酥肉	肉片65		
午餐套餐A	大荤	黄焖鸡块	鸡块120;土豆35;干香菇2		茄汁龙利鱼	巴沙鱼片60;笋片30;木耳1		香酥鸡排	咔滋嫩鸡排100		炭烤道地肠	道地肠62.5		蜜汁鸭块	鸭块130		
午餐套餐A	小荤	莴笋炒肉	肉丝10;光莴笋75;胡萝卜8		香菇肉丝豆腐	肉丝10;板豆腐90;鲜香菇4;冻毛豆粒4		番茄炒蛋	鸡蛋35;西红柿80		花菜炒肉	肉丝10;花菜90;胡萝卜5		葱花蒸蛋	鸡蛋55;葱2		
午餐套餐A	素菜	油淋青菜	青菜80		手撕包菜	卷心菜80		红烧冬瓜	冬瓜120		青椒银芽	绿豆芽90;绿彩椒7		青椒土豆片	土豆90;绿彩椒10		
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	罗宋汤	西红柿10;土豆20;卷心菜20;红肠4		冬瓜骨头汤	小排块5;冬瓜50;油豆腐2;香菜1		椰香西米露	西米5;椰浆10;全脂奶粉4		香菜肉米豆腐羹	去皮夹心4;鸡蛋5;板豆腐25;香菜1		肉丝油豆腐粉丝汤	肉丝4;龙口粉丝4;油豆腐3;香菜1		
午餐套餐A	加餐				砂糖桔	砂糖桔90								光明学生奶	光明学生奶125		
午餐套餐B	大荤	照烧猪排	鲜大排片80g80;照烧汁5		五香鸡翅根	鸡翅根130		蜜汁小排	小排块75;土豆55		咸蛋黄月饼	去皮夹心60;咸蛋黄10		马桥香干烧肉	鲜精肉30;带皮腿肉块40;马桥香干30		
午餐套餐B	小荤	莴笋炒肉	肉丝10;光莴笋75;胡萝卜8		香菇肉丝豆腐	肉丝10;板豆腐90;鲜香菇4;冻毛豆粒4		番茄炒蛋	鸡蛋35;西红柿80		花菜炒肉	肉丝10;花菜90;胡萝卜5		葱花蒸蛋	鸡蛋55;葱2		
午餐套餐B	素菜	油淋青菜	青菜80		手撕包菜	卷心菜80		红烧冬瓜	冬瓜120		青椒银芽	绿豆芽90;绿彩椒7		青椒土豆片	土豆90;绿彩椒10		
午餐套餐B	特色餐	意大利肉酱面	意大利面65;去皮夹心12;西红柿15;红洋葱15		牛肉丝炒饭	牛肉丝10;鸡蛋25;大米100;卷心菜25;葱2		港式焖饭	台湾风味烤肠25;土豆20;胡萝卜15;杂菜15;大米100		毛菜肉丝炒面	肉丝12;炒面(油面)125;青菜50		扬州炒饭	鸡蛋30;大米100;台湾风味烤肠5;西芹10;冻玉米粒5;葱2		
午餐套餐B	汤	罗宋汤	西红柿10;土豆20;卷心菜20;红肠4		冬瓜骨头汤	小排块5;冬瓜50;油豆腐2;香菜1		椰香西米露	西米5;椰浆10;全脂奶粉4		香菜肉米豆腐羹	去皮夹心4;鸡蛋5;板豆腐25;香菜1		肉丝油豆腐粉丝汤	肉丝4;龙口粉丝4;油豆腐3;香菜1		
午餐套餐B	加餐	红薯	红薯80		砂糖桔	砂糖桔90		熊猫豆沙包	豆沙包30		双色糕	双色糕28		光明学生奶	光明学生奶125		