

带量食谱周菜单

项目点：江桥小学东校，档口：学生，周期：2026/03/16~2026/03/22

标签	餐别	品类	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五		
			2026/3/16			2026/3/17			2026/3/18			2026/3/19			2026/3/20		
			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		茄汁虾	活基围虾50		家乡肉圆	去皮夹心70;葱2		香干烧肉	鲜精肉30;带皮腿肉块40;香干30		香酥猪排	香酥猪排80		
午餐套餐A	大荤	黑椒肉片	肉片50;红洋葱25;绿彩椒20		宫保鸡丁	鸡丁65;香干15;去皮花生10;绿彩椒10		菠萝咕咾肉	肉片65;菠萝罐头20		辣子鸡块	鸡块120;红洋葱10;香菜4		酱烧鸭块	鸭块120		
午餐套餐A	小荤	西红柿炒蛋	鸡蛋35;西红柿80		莴笋胡萝卜炒肉	肉丝10;光莴笋80;胡萝卜5		毛豆玉米炒蛋	鸡蛋35;冻玉米粒50;冻毛豆粒40;胡萝卜10		西芹花生肉丝	肉丝10;西芹80;去皮花生10		双色花菜肉丝	肉丝10;花菜80;西兰花10		
午餐套餐A	素菜	清炒甘蓝	青甘蓝80		木耳白菜	大白菜90;木耳1		干丝青菜	青菜80;干丝8		彩椒土豆丝	土豆90;绿彩椒8		红烧豆腐	板豆腐85		
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		荠菜豆腐羹	鸡蛋8;板豆腐25;荠菜3		肉丝萝卜丝汤	肉丝5;白萝卜50;香菜1		番茄土豆蛋汤	鸡蛋8;西红柿20;土豆20		
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	酱汁大排	鲜大排片80g80		杏鲍菇牛肉粒	上浆牛肉粒65;杏鲍菇50		土豆小排	小排块75;土豆55		炸鸡腿	琵琶腿130		油丁烧肉	鲜精肉30;带皮腿肉块40;油豆腐20		
午餐套餐B	小荤	西红柿炒蛋	鸡蛋35;西红柿80		莴笋胡萝卜炒肉	肉丝10;光莴笋80;胡萝卜5		毛豆玉米炒蛋	鸡蛋35;冻玉米粒50;冻毛豆粒40;胡萝卜10		西芹花生肉丝	肉丝10;西芹80;去皮花生10		双色花菜肉丝	肉丝10;花菜80;西兰花10		
午餐套餐B	素菜	清炒甘蓝	青甘蓝80		木耳白菜	大白菜90;木耳1		干丝青菜	青菜80;干丝8		彩椒土豆丝	土豆90;绿彩椒8		红烧豆腐	板豆腐85		
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12;大米100;橄榄菜5;杂菜15;葱2		水饺	水饺175		
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		荠菜豆腐羹	鸡蛋8;板豆腐25;荠菜3		肉丝萝卜丝汤	肉丝5;白萝卜50;香菜1		番茄土豆蛋汤	鸡蛋8;西红柿20;土豆20		
午餐套餐B	加餐	南瓜	老南瓜75		香蕉	香蕉130		黄金糕	黄金糕21		龟兔赛跑卡通包	龟兔赛跑卡通包30		酸奶	光明酸奶100		