

带量食谱周菜单

项目点：江桥小学东校，档口：学生，周期：2026/03/23~2026/03/29

标签	餐别	品类	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五		
			2026/3/23			2026/3/24			2026/3/25			2026/3/26			2026/3/27		
			菜品名称	原料（g）	照片	菜品名称	原料（g）	照片	菜品名称	原料（g）	照片	菜品名称	原料（g）	照片	菜品名称	原料（g）	照片
	午餐套餐A	大荤	宫保肉丁	肉丁50; 香干20; 去皮花生10; 绿彩椒10		扬州狮子头	去皮夹心70; 葱2		咖喱牛肉	鲜牛腩60; 土豆60		萝卜烧肉	鲜精肉30; 带皮腿肉块40; 白萝卜60		美味道地肠	道地肠62.5	
	午餐套餐A	大荤	红烧鸡腿	琵琶腿130		盐酥小酥肉	肉片65		五香鸭根	鸭翅根105		茄汁鱼片	巴沙鱼片60; 笋片30; 木耳1		毛豆烧仔鸡	鸡块120; 冻毛豆粒20	
	午餐套餐A	小荤	花菜肉丝	肉丝10; 花菜90; 胡萝卜5		卷心菜炒肉	肉丝10; 卷心菜80; 胡萝卜5		肉丝豆腐	肉丝10; 板豆腐85; 葱2		番茄炒蛋	鸡蛋35; 西红柿80		荤辣酱	肉丝10; 土豆70; 香干10; 去皮花生10	
	午餐套餐A	素菜	豉油菜心	广东菜心80		肉汁粉丝	龙口粉丝17		香芹黄豆芽	黄豆芽80; 芹菜8		葱油西兰花	西兰花90		素炒白菜	大白菜90; 胡萝卜5	
	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		红枣银耳羹	银耳2.5; 无核红枣3; 白糖2		白菜蛋汤	鸡蛋8; 大白菜40		西湖牛肉羹	牛肉丝3; 鸡蛋5; 板豆腐25; 鲜香菇5; 香菜1		木耳卷心菜蛋汤	鸡蛋8; 卷心菜30; 木耳1	
	午餐套餐A	加餐				沃柑	沃柑120								光明学生奶	光明学生奶125	
	午餐套餐B	大荤	红烧小肉	鲜精肉30; 带皮腿肉块40; 土豆50		五香鸡腿	琵琶腿130		红烧大排	鲜大排片80g80		黑椒牛柳	上浆牛柳条50; 西芹35; 红椒5		小排年糕	小排块75; 拉丝年糕27	
	午餐套餐B	小荤	花菜肉丝	肉丝10; 花菜90; 胡萝卜5		卷心菜炒肉	肉丝10; 卷心菜80; 胡萝卜5		肉丝豆腐	肉丝10; 板豆腐85; 葱2		番茄炒蛋	鸡蛋35; 西红柿80		荤辣酱	肉丝10; 土豆70; 香干10; 去皮花生10	
	午餐套餐B	素菜	豉油菜心	广东菜心80		肉汁粉丝	龙口粉丝17		香芹黄豆芽	黄豆芽80; 芹菜8		葱油西兰花	西兰花90		素炒白菜	大白菜90; 胡萝卜5	
	午餐套餐B	特色餐	肉臊饭	去皮夹心12; 大米100; 干香菇2; 红洋葱15		茄汁通心粉	肉丝10; 笔尖面65; 绿彩椒20; 红洋葱20; 西红柿15		菠萝鸡丁炒饭	鸡丁25; 大米100; 菠萝罐头25; 胡萝卜10; 冻青豆粒5		卷心菜肉丝炒面	肉丝12; 炒面（油面）125; 卷心菜50		外婆菜肉米炒饭	去皮夹心12; 外婆菜10; 大米100; 冻青豆粒6; 红洋葱10; 葱2	
	午餐套餐B	汤	西红柿冬瓜蛋汤	鸡蛋8; 冬瓜40; 西红柿10		红枣银耳羹	银耳2.5; 无核红枣3; 白糖2		白菜蛋汤	鸡蛋8; 大白菜40		西湖牛肉羹	牛肉丝3; 鸡蛋5; 板豆腐25; 鲜香菇5; 香菜1		木耳卷心菜蛋汤	鸡蛋8; 卷心菜30; 木耳1	
	午餐套餐B	加餐	紫薯	紫薯80		沃柑	沃柑120		百变兔包	百变兔包30		桂花糕	桂花糕30		光明学生奶	光明学生奶125	