

## 带量食谱周菜单

项目点：江桥小学东校，档口：学生，周期：2026/03/30~2026/04/05

| 标签    | 餐别  | 品类     | 星期一                                |   |         | 星期二                       |  |        | 星期三                   |   |         | 星期四                    |   |         | 星期五   |   |    |
|-------|-----|--------|------------------------------------|---|---------|---------------------------|--|--------|-----------------------|---|---------|------------------------|---|---------|---|---|----|
|       |     |        | 2026/3/30                          |   |         | 2026/3/31                 |  |        | 2026/4/1              |   |         | 2026/4/2               |   |         | 2026/4/3  |   |    |
|       |     |        | 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  | 土豆烧肉   | 鲜精肉30; 鲜带皮腿肉块40; 土豆50              |    | 糖醋肉丝    | 肉丝50; 笋丝30; 胡萝卜10         |    | 本帮油爆虾  | 活基围虾50                |    | 蚝油猪排    | 鲜大排片80g80              |    | 椒盐锅包肉   | 肉片65  |    |    |
| 午餐套餐A | 大荤  | 台湾风味烤肠 | 台湾风味烤肠76                           |    | 多味鸡腿    | 琵琶腿130                    |    | 糖醋排条   | 排条70                  |    | 陈皮酱鸭块   | 鸭块130                  |    | 五香鸡块    | 鸡块120; 香干20   |    |    |
| 午餐套餐A | 小荤  | 西芹肉丝   | 肉丝10; 西芹80; 胡萝卜5                   |    | 莴笋木耳肉片  | 肉片10; 光莴笋80; 木耳1          |    | 干锅花菜肉丝 | 肉丝10; 花菜90; 胡萝卜5      |    | 番茄炒蛋    | 鸡蛋35; 西红柿80            |    | 清蒸蛋饺    | 黄金蛋饺39  |    |    |
| 午餐套餐A | 素菜  | 木耳卷心菜  | 卷心菜80; 黑木耳1; 胡萝卜5                  |    | 毛豆冬瓜    | 冬瓜120; 冻毛豆粒5              |    | 五香香干   | 香干35                  |    | 葱花土豆片   | 土豆90; 葱2               |    | 油淋上海青   | 青菜80  |    |    |
| 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   | 西红柿蛋汤  | 鸡蛋8; 西红柿30; 卷心菜15                  |    | 荠菜香菇豆腐羹 | 鸡蛋8; 板豆腐25; 鲜香菇4; 荠菜3     |    | 白菜肉丝汤  | 肉丝4; 大白菜40            |    | 牛肉粉丝汤   | 牛肉丝4; 龙口粉丝4; 油豆腐3; 香菜1 |    | 香菇冬瓜肉丝汤 | 肉丝4; 冬瓜45; 鲜香菇4; 香菜1  |    |    |
| 午餐套餐A | 加餐  |        |                                    |    | 酸奶      | 光明酸奶100                   |    |        |                       |    |         |                        | 沃柑  | 沃柑120   |  |   |    |
| 午餐套餐B | 大荤  | 糖醋大排   | 鲜大排片80g80                          |   | 蚝油牛肉片   | 上浆牛肉片50; 洋葱30; 绿彩椒10      |   | 栗子烧肉   | 鲜精肉30; 带皮腿肉块40; 冻板栗40 |   | 马桥香干烧小排 | 小排块75; 马桥香干30          |   | 自制狮子头   | 去皮夹心70; 葱2  |   |    |
| 午餐套餐B | 小荤  | 西芹肉丝   | 肉丝10; 西芹80; 胡萝卜5                   |  | 莴笋木耳肉片  | 肉片10; 光莴笋80; 木耳1          |  | 干锅花菜肉丝 | 肉丝10; 花菜90; 胡萝卜5      |  | 番茄炒蛋    | 鸡蛋35; 西红柿80            |  | 清蒸蛋饺    | 黄金蛋饺39  |  |    |
| 午餐套餐B | 素菜  | 木耳卷心菜  | 卷心菜80; 黑木耳1; 胡萝卜5                  |  | 毛豆冬瓜    | 冬瓜120; 冻毛豆粒5              |  | 五香香干   | 香干35                  |  | 葱花土豆片   | 土豆90; 葱2               |  | 油淋上海青   | 青菜80  |  |    |
| 午餐套餐B | 特色餐 | 什锦焖饭   | 大米100; 台湾风味烤肠25; 土豆20; 胡萝卜15; 杂菜15 |  | 鸡蛋炒河粉   | 鸡蛋30; 河粉125; 卷心菜45; 红洋葱10 |  | 培根炒饭   | 培根15; 杂菜25; 大米100; 葱2 |  | 海南鸡饭    | 鸡丁20; 大米100; 杂菜30; 葱2  |  | 意大利笔尖面  | 肉丝10; 笔尖面65; 绿彩椒15; 西红柿15; 红洋葱25  |  |    |
| 午餐套餐B | 汤   | 西红柿蛋汤  | 鸡蛋8; 西红柿30; 卷心菜15                  |  | 荠菜香菇豆腐羹 | 鸡蛋8; 板豆腐25; 鲜香菇4; 荠菜3     |  | 白菜肉丝汤  | 肉丝4; 大白菜40            |  | 牛肉粉丝汤   | 牛肉丝4; 龙口粉丝4; 油豆腐3; 香菜1 |  | 香菇冬瓜肉丝汤 | 肉丝4; 冬瓜45; 鲜香菇4; 香菜1  |  |    |
| 午餐套餐B | 加餐  | 脆皮香蕉   | 脆皮香蕉30                             |  | 酸奶      | 光明酸奶100                   |  | 南瓜饼    | 南瓜饼27                 |  | 春卷      | 春卷18                   |  | 沃柑      | 沃柑120   |  |    |