

带量食谱周菜单

项目点：江桥小学西校，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		