

带量食谱周菜单

项目点：封浜小学，档口：学生，周期：2025/05/19~2025/05/25

标签	餐别	品类	星期一			餐别	品类	星期二			餐别	品类	星期三			餐别	品类	星期四			餐别	品类	星期五		
			2025/05/19					2025/05/20					2025/05/21					2025/05/22					2025/05/23		
			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	糖醋大排	鲜大排片80g80		午餐套餐A	大荤	蚝油牛肉片	上浆牛肉片50;红洋葱30;绿彩椒10		午餐套餐A	大荤	香烤道地肠	道地肠63		午餐套餐A	大荤	菠萝咕咾肉	咕咾肉80;菠萝罐头20		午餐套餐A	大荤	酱汁鸡腿	琵琶腿125	
	午餐套餐A	小荤	莴笋胡萝卜炒肉	肉丝8;光莴笋80;胡萝卜5		午餐套餐A	小荤	西红柿炒蛋	鸡蛋35;西红柿80		午餐套餐A	小荤	双花肉片	肉片10;花菜90;西兰花15		午餐套餐A	小荤	肉丝毛豆冬瓜	肉丝8;冬瓜115;冻毛豆粒5		午餐套餐A	小荤	蚝油杏鲍菇肉丝	肉丝8;杏鲍菇75;胡萝卜10	
	午餐套餐A	素菜	芹菜银芽	绿豆芽85;芹菜10		午餐套餐A	素菜	葱花土豆片	土豆90;葱2		午餐套餐A	素菜	红烧豆腐	板豆腐85		午餐套餐A	素菜	油淋生菜	生菜90		午餐套餐A	素菜	卷心菜油豆腐	卷心菜80;油豆腐4;胡萝卜5	
	午餐套餐A	特色餐	咸肉菜饭	咸腿肉8;大米100;青菜45;肥膘片2;胡萝卜5;葱2		午餐套餐A	特色餐	什锦香肠焖饭	台湾风味烤肠20;大米100;土豆20;胡萝卜10;冻青豆粒5;葱2		午餐套餐A	特色餐	小炒通心粉	肉丝12;笔尖面65;红洋葱30;绿彩椒15		午餐套餐A	特色餐	扬州炒饭	鸡蛋25;大米100;台湾风味烤肠5;西芹10;冻玉米粒5;葱2		午餐套餐A	特色餐	港式炒河粉	肉丝10;河粉125;青菜40;红洋葱8;绿豆芽15	
	午餐套餐A	汤	田园蔬菜汤	精肉米4;西红柿10;土豆15;卷心菜20		午餐套餐A	汤	红枣银耳羹	银耳4;无核红枣3;白糖1		午餐套餐A	汤	番茄蛋汤	西红柿40;鸡蛋10		午餐套餐A	汤	香菜肉米豆腐羹	精肉小粒4;鸡蛋5;板豆腐25;香菜1		午餐套餐A	汤	牛肉粉丝汤	牛肉米4;龙口粉丝4;油豆腐3;香菜1	
	午餐套餐A	加餐	猪猪奶黄包	猪猪奶黄包30		午餐套餐A	加餐	香芋地瓜丸	香芋地瓜丸40		午餐套餐A	加餐	烧麦	糯米烧麦50		午餐套餐A	加餐	百变兔包	百变兔包30		午餐套餐A	加餐	双色糕	双色糕28	
	午餐套餐B	大荤	马桥香干烧小排	小排块75;马桥香干30		午餐套餐B	大荤	酱烧鸭块	鸭块120		午餐套餐B	大荤	青豆玉米虾仁	虾仁30;冻玉米粒30;冻青豆粒30		午餐套餐B	大荤	百叶结烧肉	鲜精肉70;百叶结24		午餐套餐B	大荤	甜玉米肉饼蒸蛋	精肉小粒30;肥肉小粒15;鸡蛋50;冻玉米粒10	
	午餐套餐B	大荤	盐酥鸡米花	盐酥鸡80		午餐套餐B	大荤	糟溜木耳龙利鱼	巴沙鱼片60;木耳1;笋片10		午餐套餐B	大荤	糖醋锅包肉	锅包肉80		午餐套餐B	大荤	宫保鸡丁	鸡丁55;香干15;去皮花生10;绿彩椒10		午餐套餐B	大荤	三鲜丸子	撒尿牛肉丸25;包心鱼丸25;去壳鹌鹑蛋27	
	午餐套餐B	小荤	莴笋胡萝卜炒肉	肉丝8;光莴笋80;胡萝卜5		午餐套餐B	小荤	西红柿炒蛋	鸡蛋35;西红柿80		午餐套餐B	小荤	双花肉片	肉片10;花菜90;西兰花15		午餐套餐B	小荤	肉丝毛豆冬瓜	肉丝8;冬瓜115;冻毛豆粒5		午餐套餐B	小荤	蚝油杏鲍菇肉丝	肉丝8;杏鲍菇75;胡萝卜10	
	午餐套餐B	素菜	芹菜银芽	绿豆芽85;芹菜10		午餐套餐B	素菜	葱花土豆片	土豆90;葱2		午餐套餐B	素菜	红烧豆腐	板豆腐85		午餐套餐B	素菜	油淋生菜	生菜90		午餐套餐B	素菜	卷心菜油豆腐	卷心菜80;油豆腐4;胡萝卜5	
	午餐套餐B	主食	杂粮饭	大米97;粗玉米碎3		午餐套餐B	主食	米饭	大米100		午餐套餐B	主食	粗粮饭	大米97;黑米3		午餐套餐B	主食	白米饭	大米100		午餐套餐B	主食	双色米饭	大米97;小米3	
	午餐套餐B	汤	田园蔬菜汤	精肉米4;西红柿10;土豆15;卷心菜20		午餐套餐B	汤	红枣银耳羹	银耳4;无核红枣3;白糖1		午餐套餐B	汤	番茄蛋汤	西红柿40;鸡蛋10		午餐套餐B	汤	香菜肉米豆腐羹	精肉小粒4;鸡蛋5;板豆腐25;香菜1		午餐套餐B	汤	牛肉粉丝汤	牛肉米4;龙口粉丝4;油豆腐3;香菜1	
	午餐套餐B	加餐				午餐套餐B	加餐	香芋地瓜丸	香芋地瓜丸40		午餐套餐B	加餐				午餐套餐B	加餐				午餐套餐B	加餐	双色糕	双色糕28	