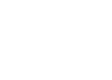


带量食谱周菜单

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			星期二			星期三			星期四			星期五		
			2025/6/9			2025/6/10			2025/6/11			2025/6/12			2025/6/13		
			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	小排年糕	小排块75;拉丝年糕27		港式牛肉片	牛肉片50;红洋葱35;绿彩椒10		五香翅根	鸡翅根120		元宝烧肉	带皮腿肉块70;去壳鹌鹑蛋54		千丝万缕虾	千丝万缕虾50		
午餐套餐A	小荤	番茄炒蛋	鸡蛋35;西红柿80		莴笋炒肉	肉丝8;光莴笋75;胡萝卜8		肉丝豆腐	肉丝8;板豆腐85;葱2		酱油炖蛋	鸡蛋55;葱2		双色花菜肉丝	肉丝8;花菜80;西兰花15		
午餐套餐A	素菜	红烧土豆	土豆100		清炒甘蓝	青甘蓝80		清炒黄瓜	黄瓜90		胡萝卜黄豆芽	黄豆芽80;胡萝卜5		红烧冬瓜	冬瓜120		
午餐套餐A	特色餐	牛肉橄榄菜炒饭	牛肉米8;大米100;橄榄菜5;杂菜15;葱2		卷心菜肉丝炒面	肉丝8;炒面(油面)125;卷心菜50		肉臊饭	精肉小粒10;肥肉小粒4;干香菇2;红洋葱15;大米100		意大利肉酱面	意大利面65;精肉小粒8;肥肉小粒4;红洋葱15;西红柿15		什锦蛋炒饭	鸡蛋30;大米100;胡萝卜7;西芹8;葱2		
午餐套餐A	汤	冬瓜蛋花汤	鸡蛋8;冬瓜40;西红柿10		油豆腐粉丝汤	油豆腐4;龙口粉丝4;香菜1		桂花赤豆圆子汤	糯米小圆子15;红豆10;糖桂花2		紫菜蛋汤	紫菜1.5;鸡蛋8		罗宋汤	西红柿10;土豆20;卷心菜20;红肠4		
午餐套餐A	加餐	熊猫豆沙包	豆沙包30		奶酪馒头	奶酪馒头25		紫薯	紫薯80		龙虾片	龙虾片8		酸奶	光明酸奶100		
午餐套餐B	大荤	鲜肉百叶包	鲜肉百叶包80		酱汁小肉	鲜精肉70;土豆50		家乡肉圆	家乡肉圆80g82		红烧牛肉	牛瘦肉60;土豆60		五香鸡腿	琵琶腿125		
午餐套餐B	大荤	毛豆烧仔鸡	鸡块120;冻毛豆粒20		茄汁鱼片	巴沙鱼片60;笋片30;木耳1		鱼香鸭片	鸭片80;笋片30		雪花鱼排	鳕鱼排50		糖醋排条	椒盐排条80		
午餐套餐B	小荤	番茄炒蛋	鸡蛋35;西红柿80		莴笋炒肉	肉丝8;光莴笋75;胡萝卜8		肉丝豆腐	肉丝8;板豆腐85;葱2		酱油炖蛋	鸡蛋55;葱2		双色花菜肉丝	肉丝8;花菜80;西兰花15		
午餐套餐B	素菜	红烧土豆	土豆100		清炒甘蓝	青甘蓝80		清炒黄瓜	黄瓜90		胡萝卜黄豆芽	黄豆芽80;胡萝卜5		红烧冬瓜	冬瓜120		
午餐套餐B	主食	杂粮饭	大米97;粗玉米碎3		米饭	大米100		粗粮饭	大米97;黑米3		白米饭	大米100		双色米饭	大米97;小米3		
午餐套餐B	汤	冬瓜蛋花汤	鸡蛋8;冬瓜40;西红柿10		油豆腐粉丝汤	油豆腐4;龙口粉丝4;香菜1		桂花赤豆圆子汤	糯米小圆子15;红豆10;糖桂花2		紫菜蛋汤	紫菜1.5;鸡蛋8		罗宋汤	西红柿10;土豆20;卷心菜20;红肠4		
午餐套餐B	加餐				奶酪馒头	奶酪馒头25								酸奶	光明酸奶100		