学生午餐带量菜谱（11.16-11.20）

餐别	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	2026-11-16		2026-11-17		2026-11-18		2026-11-19		2026-11-20	
	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）
套餐A	XO滑炒牛肉	牛肉片50;莴笋片50;红椒5	虾仁滑蛋	虾仁35;鸡蛋45;杂菜25	香菇冬笋烩肉片	肉片60;香菇10;冬笋片20 火腿片10;黑木耳5	番茄土豆炖牛腩	牛腩块55;土豆50;番茄5	鹌鹑红烧肉	梅肉75;鹌鹑蛋5
	卤鸡腿	鸡腿120	椒盐咕咾肉	咕咾肉70	糖醋排条	排条70	蜜汁鸭腿	鸭腿120	阳光番茄鱼片	巴沙鱼65;莴笋片40;金针菇5
	豉油皇炖水蛋	鸡蛋55;葱3	香菇娃娃菜肉丝	肉丝10;大娃娃菜85;鲜香菇10	美极花菜肉丝	肉丝10;花菜80;胡萝卜5	肉糜豆腐	肉末豆腐75;肉糜5	五彩玉米肉丁	肉丁12;三色杂菜95
	葱油黄瓜	黄瓜80;胡萝卜5	上海青菜	青菜85	青椒土豆片	土豆80;青椒10	生炒杭白菜	杭白菜85	胡萝卜白菜丝	大白菜100 胡萝卜10
	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
	西红柿土豆蛋汤	鸡蛋8;西红柿10;土豆20	莲藕大骨汤	藕片20;扇骨15	咸肉冬瓜汤	咸腿肉5;冬瓜25;	杏鲍菇鸡丝鸡蛋汤	鸡丝8;杏鲍菇5;鸡蛋5	荠菜肉丝豆腐羹	荠菜1;鸡蛋8;肉丝4;板豆腐20
			光明学生奶	光明学生奶125					光明学生奶	光明学生奶125
套餐B	百叶结烧肉	百叶结10;梅肉75	宝岛三杯鸡	鸡边腿块130;莴笋块35;九成塔1;蒜子2	红烧狮子头	家乡肉圆80;	糖醋小排	小排块50;鲜去皮腿肉块40	香酥炸鸡排	咔滋嫩鸡排100
	豉油皇炖水蛋	鸡蛋55;葱3	香菇娃娃菜肉丝	肉丝10;大娃娃菜85;鲜香菇10	美极花菜肉丝	肉丝10;花菜80;胡萝卜5	肉糜豆腐	肉末豆腐75. 肉糜5	五彩玉米肉丁	肉丁12;三色杂菜95
	葱油黄瓜	黄瓜80;胡萝卜5	上海青菜	青菜85	青椒土豆片	土豆80;青椒10	生炒杭白菜	杭白菜85	胡萝卜白菜丝	大白菜100 胡萝卜10
	香茅芝士鸡肉饭	凤石鸡丁30;大米100;芝士碎（丝）10;土豆丁6;洋葱	港式香肠焖饭	火山石烤肉肠20;大米100;土豆丁10;胡萝卜	蚝油鸡丁炒饭	凤石鸡丁25;大米100;杂菜15. 生菜丝10	毛菜肉丝炒面	肉丝15;炒面（油面）130;青菜50	海苔肉末炒饭	肉小粒15;海苔2;大米100;胡萝卜10;葱2 卷心菜30
	西红柿土豆蛋汤	鸡蛋8;西红柿10;土豆20	莲藕大骨汤	藕片20;扇骨15	咸肉冬瓜汤	咸腿肉5;冬瓜25;	杏鲍菇鸡丝鸡蛋汤	鸡丝8;杏鲍菇5;鸡蛋5	荠菜肉丝豆腐羹	荠菜1;鸡蛋8;肉丝4;板豆腐20
	双色糕	双色糕40	光明学生奶	光明学生奶125	红薯	红薯60	刀切馒头	刀切馒头30	光明学生奶	光明学生奶125