学生午餐带量菜谱（11.2-11.6）

餐别	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	2026-11-2		2026-11-3		2026-11-4		2026-11-5		2026-11-6	
	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	鱼香肉丝	肉丝60;笋丝15;胡萝卜10	杏鲍菇炒牛柳	凤石牛柳60 杏鲍菇45 青椒10	土豆烧小排	小排块40;鲜去皮腿肉块40 土豆块40	鲜肉百叶包	百叶包肉50*2	红烧狮子头	肉圆80g
	香酥鳕鱼排	鳕鱼排50*1	火山石烤肉肠	火山石烤肉肠70	葱花蒸鸡腿	琵琶腿130	芹菜生炒牛肉丝	凤石牛肉丝60 洋葱20 黄芹30 红椒5	五彩虾仁	虾仁40。杂菜70. 鸡蛋10
	豉油皇肉末炖蛋	鸡蛋55g 肉小粒10	肉糜炒茄子	茄子100，肉小粒5；青椒10	花菜香菇肉片	花菜80 胡萝卜5 肉片10 香菇5	番茄炒蛋	番茄75. 鸡蛋40	烂糊肉丝	大白菜80；肉丝10 胡萝卜5
	香干青菜	青菜90;干丝5	清炒杭白菜	清炒杭白菜90	手撕包菜	卷心菜80	咖喱青豆土豆丁	土豆90;冻青豆粒8;胡萝卜5	广东菜心	广东菜心90
	杂粮饭	大米98;粗玉米碎2	白米饭	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
	土豆小排番茄汤	小排块8;土豆15;番茄10;	酸辣汤	板豆腐15 方腿2 香菇2 鸡蛋5	萝卜骨头汤	小排块8 ;白萝20;大白菜丝20g；	白菜鱼丸汤	大白菜30。鱼丸15	肉米油豆腐卷心菜汤	去皮夹心4. 油豆腐3. 卷心菜15
			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	咖喱土豆鸡块	鸡边腿块120 土豆50	葱烤大排	腾老大80	糖醋里脊（茄汁）	咕咾肉85g	宫保鸡丁	上浆鸡丁75 .土豆丁15	盐酥鸡	盐酥鸡75
	豉油皇肉末炖蛋	鸡蛋55g 肉小粒10	肉糜炒茄子	茄子100，肉小粒10；青椒10	花菜香菇肉片	花菜80 胡萝卜5 肉片10 香菇2	番茄炒蛋	番茄75. 鸡蛋40	烂糊肉丝	大白菜80；肉丝10 胡萝卜5
	香干青菜	青菜90;干丝5	清炒杭白菜	清炒杭白菜90	手撕包菜	卷心菜80	咖喱青豆土豆丁	土豆丁85;冻青豆粒8;胡萝卜5	广东菜心	广东菜心90
	牛肉丝青椒炒饭	牛肉丝15;大米100;卷心菜30;厚皮青椒20	扬州炒饭	鸡蛋30;大米100;火山石烤肉肠10;杂菜6;葱1	卷心菜肉丝炒面	肉丝15;炒面（油面）125;卷心菜30;白洋葱8;	意大利肉酱面	意大利面60;去皮夹心20;;白洋葱5;西芹5;胡萝卜5;黄汁粉1 鲜黑椒叶1	什锦烤肠焖饭	火山石烤肉肠20;大米100;土豆20，包菜丝20;胡萝卜10 冻青豆粒5 葱2
	土豆小排番茄汤	小排块8;土豆15;番茄10;	酸辣汤	板豆腐15 方腿2 香菇2 鸡蛋5	萝卜骨头汤	小排块8 ;白萝20;	白菜鱼丸汤	大白菜30。鱼丸15	肉米油豆腐卷心菜汤	去皮夹心4. 油豆腐3. 卷心菜15
	龟兔赛跑卡通包	龟兔赛跑卡通包30	光明学生奶	光明学生奶125	玉米棒	冻玉米棒60	黑米馒头	黑米馒头20	光明学生奶	光明学生奶125