学生午餐带量菜谱（12.7-12.11）

餐别	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	2026-12-7		2026-12-8		2026-12-9		2026-12-10		2026-12-11	
	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	番茄土豆炖牛腩	牛腩块60 【非即食净菜】荷兰土豆（块）50 【半净菜】西红柿30	黄豆焖肉	梅肉块70;大黄豆20	百叶包肉*2	百叶包肉*2	土豆烧小排	小排块40;鲜去皮腿肉块40 【非即食净菜】荷兰土豆（块）40	糖醋小肉	梅肉块60 去皮腿肉30
	卤鸭翅根	鸭翅根105 1个	唐杨鸡块	唐杨鸡块100	土豆牛肉粒西兰花	凤石牛肉粒60;【非即食净菜】荷兰土豆（丁）45;【半净菜】西兰花（去根）20;【非即食净菜】胡萝卜（丁）15;	葱花红椒粒蒸鸡腿	琵琶腿130 剁辣椒10	虾仁滑蛋	虾仁45. 鸡蛋40. 杂菜20
	烂糊肉丝	肉丝10;【半净菜】大白菜（去毛叶）90;鲜香菇5;【非即食净菜】胡萝卜（丝）5	美极花菜肉片	肉片10;【半净菜】散花菜（去根）80;【非即食净菜】胡萝卜（片）8	西红柿炒蛋	鸡蛋40;【半净菜】西红柿80	花菜香菇肉片	【半净菜】散花菜（去根）80【非即食净菜】胡萝卜（片）5肉片10 香菇5	莴笋胡萝卜炒肉	肉片10;【非即食净菜】去皮莴笋（片）65;【非即食净菜】胡萝卜（片）5
	生炒青菜	【半净菜】青菜（小）80	木耳番茄西葫芦	【半净菜】西葫芦85;【半净菜】西红柿10;黑木耳1	青椒黄豆芽	黄豆芽80;【半净菜】绿彩椒5	手撕包菜	【半净菜】卷心菜（去毛叶）80	青椒土豆丝	【非即食净菜】荷兰土豆（丝）85;【半净菜】薄皮青椒8
	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
	裙带菜蛋汤	裙带菜15. 鸡蛋10	肉丝豆腐羹	鸡蛋8;肉丝4;板豆腐25;	银耳红枣羹	银耳10. 红枣5	番茄冬瓜汤	【半净菜】冬瓜20;【半净菜】西红柿10；肉丝5	西湖牛肉羹	牛肉米4. 1号豆腐15. 鸡蛋10. 海带丝5
			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	香酥大排	香酥猪排80	油爆虾	虾60	泰式咖喱鸡	鸡边腿块140 【非即食净菜】荷兰土豆（块）50	青椒蚝油牛肉片	凤石牛肉片60 【半净菜】白洋葱（去老皮）40 【半净菜】薄皮青椒10	本帮酱鸭腿	鸭腿125
	烂糊肉丝	肉丝10;【半净菜】大白菜（去毛叶）90;鲜香菇5;【非即食净菜】胡萝卜（丝）5	美极花菜肉片	肉片10;【半净菜】散花菜（去根）80;【非即食净菜】胡萝卜（片）8	西红柿炒蛋	鸡蛋40;【半净菜】西红柿80	花菜香菇肉片	【半净菜】散花菜（去根）80【非即食净菜】胡萝卜（片）5肉片10 香菇5	莴笋胡萝卜炒肉	肉片10;【非即食净菜】去皮莴笋（片）65;【非即食净菜】胡萝卜（片）5
	生炒青菜	【半净菜】青菜（小）80	木耳番茄西葫芦	【半净菜】西葫芦85;【半净菜】西红柿10;黑木耳1	青椒黄豆芽	黄豆芽80;【半净菜】绿彩椒5	手撕包菜	【半净菜】卷心菜（去毛叶）80	青椒土豆丝	【非即食净菜】荷兰土豆（丝）85;【半净菜】薄皮青椒8
	什锦香肠焖饭	台湾风味烤肠20;大米100;【非即食净菜】荷兰土豆（丁）20;杂菜15	意大利肉酱面	意大利面65;去皮夹心20;【半净菜】白洋葱（去老皮）5;【半净菜】西芹（A级）5;【非即食净菜】胡萝卜（丁）5;番茄膏5;黄汁粉1;鲜罗勒叶1	咸肉菜饭	咸腿肉15;大米100;【半净菜】青菜（小）45;【半净菜】胡萝卜5;葱2	水饺	水饺160	卷心菜肉丝炒面	肉丝15;炒面（油面）125;【半净菜】卷心菜（去毛叶）50;【半净菜】白洋葱（去老皮）8;【半净菜】薄皮青椒8
	裙带菜蛋汤	裙带菜15. 鸡蛋10	肉丝豆腐羹	鸡蛋8;肉丝4;板豆腐25;	银耳红枣羹	银耳10. 红枣5	番茄冬瓜汤	【半净菜】冬瓜20;【半净菜】西红柿10；肉丝5	西湖牛肉羹	牛肉米4. 1号豆腐15. 鸡蛋10. 海带丝5
	黑米馒头	黑米馒头30	光明学生奶	光明学生奶125	烧卖	烧卖20	红薯	红薯60	光明学生奶	光明学生奶125