学生午餐带量菜谱（11.9-11.13）

餐别	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	2026-11-9		2026-11-10		2026-11-11		2026-11-12		2026-11-13	
	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）
套餐A	糖醋小肉	梅肉块60　去皮腿肉30	咖喱土豆牛腩	牛腩块60;土豆55	油丁红烧肉	梅花肉块80 ;油豆腐20	三鲜烩肉圆	小肉圆10*3 肉皮5方腿20 鹌鹑蛋25	茄汁炒鸡丁	凤石鸡丁80 笋丁20青豆10
	油面筋塞肉	油面筋塞肉30*2	照烧虾仁滑蛋	虾仁35;鸡蛋50;青椒片25;	香酥鸡米花	鸡米花80	蜜汁鸭块	鸭块120；土豆块50	杏鲍菇牛柳	凤石牛柳60 杏鲍菇55
	西红柿炒蛋	鸡蛋40;西红柿80	双色花菜肉片	肉片10;花菜65;西兰花（去根）15	莴笋胡萝卜炒肉	肉丝10;光莴笋70;胡萝卜5	黄瓜木耳肉片	肉片12;黄瓜80;黑木耳1	三色豆腐	1号豆腐75. 肉糜5. 杂菜5
	手撕包菜	卷心菜80	生炒青菜	青菜85	广东菜心	广东菜心90	清炒杭白菜	杭白菜85;	青椒土豆丝	土豆80;厚皮青椒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
	骨头莲藕汤	小排块5;藕片20;	番茄冬瓜汤	冬瓜20;番茄5;肉丝5	肉丝豆腐羹	鸡蛋8;肉丝4;板豆腐25;包菜丝15	牛肉油豆腐卷心菜汤	牛肉丝4;卷心菜10;油豆腐3;	裙带菜蛋汤	裙带菜5. 鸡蛋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	香酥大排	香酥猪排80	红烧蹄髈	鲜蹄髈块120	黑椒牛柳	凤石牛柳60 洋葱35 青椒10	香酥大鸡腿	琵琶腿130	蜜汁排条	油炸排条80
	西红柿炒蛋	鸡蛋40;西红柿80	双色花菜肉片	肉片10;花菜65;西兰花（去根）15	莴笋胡萝卜炒肉	肉丝10;光莴笋65;胡萝卜5	黄瓜木耳肉片	肉片12;黄瓜80;黑木耳1	三色豆腐	1号豆腐75. 肉糜5. 杂菜5
	手撕包菜	卷心菜80	生炒青菜	青菜85	广东菜心	广东菜心90	清炒杭白菜	杭白菜85;	青椒土豆丝	土豆80;厚皮青椒8
	什锦香肠焖饭	台湾风味烤肠20;大米100;杂菜10	咸肉菜饭	咸腿肉15;大米100;青菜45;胡萝卜5;	意大利肉酱面	意大利面60;去皮夹心15;;白洋葱10;西芹5;胡萝卜5	水饺	水饺160	卷心菜肉丝炒面	肉丝15;炒面（油面）130;卷心菜50;黄豆芽10
	骨头莲藕汤	小排块5;藕片20;	番茄冬瓜汤	冬瓜20;番茄10;肉丝5	肉丝豆腐羹	鸡蛋8;肉丝4;板豆腐25;包菜丝15	牛肉油豆腐卷心菜汤	牛肉丝4;卷心菜10;油豆腐3;	裙带菜蛋汤	裙带菜5. 鸡蛋15
	熊猫豆沙包	豆沙包30	光明学生奶	光明学生奶125	杂粮包	杂粮包30	烧麦	糯米烧麦50	光明学生奶	光明学生奶125