学生午餐带量菜谱（11.23-11.27）

餐别	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	2026-11-23		2026-11-24		2026-11-25		2026-11-26		2026-11-27	
	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	鹌鹑蛋烧肉	梅花肉80 鹌鹑蛋50	三文鱼爱心炖蛋	冰鲜挪威三文鱼纯肉8;鸡蛋40;葱2	浓汤牛肉	凤石牛肉片50 方腿15 大白菜35 金针菇10 鸡汁10	美味肉圆	家乡肉圆40*2=80 2个	咖喱土豆鸡块	鸡块100 土豆块50
	小鸡炖蘑菇	鸡边腿块120 鸡腿菇根30，干香菇3g	文火酱鸭块	鸭块150	鱼香肉丝	肉丝60;笋丝15;胡萝卜10	糟溜鱼片	巴沙鱼片65;绿彩椒15;木耳1	蜜汁锅包肉	锅包肉80
	双色花菜肉丝	肉丝10;花菜80;西兰花10	莴笋肉片	莴笋75 肉片10 黑木耳1	西芹香干肉丁	肉丁10;西芹70;胡萝卜5 香干5	肉糜三色豆腐	肉小粒5;豆腐75. 杂菜5	外婆菜炒蛋	外婆菜70. 鸡蛋40. 杂菜6
	生炒杭白菜	杭白菜80	三丝卷心菜	卷心菜80;胡萝卜5;黑木耳1	木耳番茄西葫芦	西葫芦90;西红柿10;黑木耳1	海带银牙胡萝卜	银牙70;海带丝10;胡萝卜10	香干青菜	青菜80;干丝5
	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
	冬瓜骨头汤	小排块8;冬瓜20;油豆腐2;卷心菜15	番茄土豆骨头汤	番茄5. 土豆10. 扇骨20	紫菜虾皮蛋汤	虾皮2. 紫菜4. 鸡蛋20	包菜丝鸡蛋汤	包菜20 鸡蛋8，紫菜1g	酸辣汤	板豆腐25 方腿5 香菇2 鸡蛋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	杭椒牛柳	凤石牛柳60 洋葱30 青椒10	红焖大肉	鲜带皮五花肉块100	红烧大排	鲜大排片80g80	奥尔良鸡上腿	去骨鸡上腿180;奥尔良腌料10 按个	火山石烤肠	火山石烤肉肠70 按个
	双色花菜肉丝	肉丝10;花菜80;西兰花10	莴笋肉片	莴笋75 肉片10 黑木耳1	西芹香干肉丁	肉丁10;西芹70;胡萝卜5 香干5	肉糜三色豆腐	肉小粒5;豆腐75. 杂菜5	外婆菜炒蛋	外婆菜70. 鸡蛋40. 杂菜6
	生炒杭白菜	杭白菜80	三丝卷心菜	卷心菜80;胡萝卜5;黑木耳1	木耳番茄西葫芦	西葫芦90;西红柿10;黑木耳1	海带银牙胡萝卜	银牙70;海带丝10;胡萝卜10	香干青菜	青菜80;干丝5
	港式香肠炒饭	火山石烤肉肠25;大米100;冻玉米粒10;西芹8;葱2 包	意大利笔尖面	肉丝10;笔尖面65;绿彩椒15;西红柿15;红	外婆菜肉米炒饭	去皮夹心15;外婆菜10;大米100;冻青豆粒6;红洋葱	什锦焖饭	大米100;台湾风味烤肠25;土豆20;胡萝卜15;杂菜15	牛肉丝炒粿条	牛肉丝12;粿条125;青菜50;白洋葱10
	冬瓜骨头汤	小排块8;冬瓜20;油豆腐2;卷心菜15	番茄土豆骨头汤	番茄5. 土豆10. 扇骨20	紫菜虾皮蛋汤	虾皮2. 紫菜4. 鸡蛋20	包菜丝鸡蛋汤	包菜20 鸡蛋8，紫菜1g	酸辣汤	板豆腐25 方腿5 香菇2 鸡蛋5
	黑米馒头	黑米馒头30	光明学生奶	光明学生奶125	猪猪奶黄包	猪猪奶黄包30	桂花糕	桂花糕30	光明学生奶	光明学生奶125