

学生午餐带量菜谱（10.12-10.16）

餐别	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	2026/10/12		2026/10/13		2026/10/14		2026/10/15		2026/10/16	
	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	糖醋小排	小排块50;鲜去皮腿肉块40	狮子头	肉圆80;	黄豆焖肉	鲜精肉块30;带皮腿肉块40;大黄豆	咖喱土豆牛肉	鲜牛腩块60;荷兰土豆50	火山石烤肠	火山石烤肉肠70 按个
	香酥鸡米花	鸡米花80	滑溜鱼片	巴沙鱼片60;光莴笋30;木耳1	椒盐咕咾肉	咕咾肉75	本帮酱鸭腿	小鸭腿120	茄汁大虾	活基围虾60
	荤三丁	肉丁10;土豆50;胡萝卜10;香干15	黄瓜木耳肉片	肉片12;黄瓜80;黑木耳1	美极花菜肉片	肉片10;花菜80;胡萝卜8	干锅包菜五花肉片	包菜80 五花肉10	肉米豆腐	去皮夹心10;板豆腐85
	清炒杭白菜	杭白菜90;	广东菜心	广东菜心90	木耳番茄西葫芦	西葫芦90;西红柿10;黑木耳0	香菇青菜	青菜100. 香菇5	三丝卷心菜	卷心菜80;胡萝卜5;黑木耳1
	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
	萝卜小排汤	萝卜30. 小排6	红薯红枣羹	红薯35;无核红枣3;白糖2	虾皮冬瓜蛋汤	虾皮2冬瓜30. 蛋20	香菜肉丝豆腐羹	鸡蛋8;肉丝4;板豆腐25;香菜1	罗宋汤	西红柿10;土豆20;卷心菜20;红肠4
			光明学生奶	学生奶125					光明学生奶	光明学生奶125
套餐B	油爆虾	活基围虾60	红烧小肉	鲜精肉块40;带皮腿肉块40;土豆40	黑椒牛肉粒	上浆牛肉粒50;杏鲍菇50	香酥炸猪排	香酥猪排80	奥尔良鸡上腿	去骨鸡上腿180;奥尔良腌料10 按个
	荤三丁	肉丝10;土豆70;胡萝卜10;香干15	黄瓜木耳肉片	肉片12;黄瓜80;黑木耳1	美极花菜肉片	肉片10;花菜80;胡萝卜8	干锅包菜五花肉片	包菜80 五花肉10	肉米豆腐	去皮夹心10;板豆腐85
	清炒杭白菜	杭白菜90;	广东菜心	广东菜心90	木耳番茄西葫芦	西葫芦90;西红柿10;黑木耳0	香菇青菜	青菜100. 香菇5	三丝卷心菜	卷心菜80;胡萝卜5;黑木耳1
	卷心菜牛肉丝炒面	牛肉丝12;炒面（油面）125;卷心菜50;	扬州炒饭	鸡蛋30;大米100;火山石烤肉肠10;西芹10;冻	肉臊饭	去皮肉小粒15;大米100;干香菇2;	水饺	水饺160	牛肉丝青椒炒饭	牛肉丝12;大米100;卷心菜20;厚皮青椒20
	萝卜小排汤	萝卜30. 小排5	红薯红枣羹	红薯35;无核红枣3;白糖2	虾皮冬瓜蛋汤	虾皮2冬瓜30. 蛋20	香菜肉丝豆腐羹	鸡蛋8;肉丝4;板豆腐25;香菜1	罗宋汤	西红柿10;土豆20;卷心菜20;红肠4
	熊猫豆沙包	豆沙包30	光明学生奶	学生奶125	杂粮包	杂粮包30	红薯	红薯80	光明学生奶	光明学生奶125