

学生午餐带量菜谱（9. 28-9. 30）

餐别	星期一		星期二		星期三	
	2026/9/28		2026/9/29		2026/9/30	
	菜品名称	原料（g）	菜品名称	原料（g）	菜品名称	原料（g）
套餐A	红烧狮子头	去皮夹心70;葱2	香酥排条	鲜排条75	东坡肉	鲜带皮五花肉块100
	虾仁滑蛋	虾仁35;鸡蛋45;冻毛豆粒10;冻玉米粒10	宫保鸡丁	鸡丁65;香干15;去皮花生10;绿彩椒10	椒盐鱼圆	鱼丸50
	双色花菜肉丝	肉丝10;花菜80;西兰花10	西红柿炒蛋	鸡蛋40;西红柿80	莴笋香干肉丝	肉丝10;香干10;光莴笋80
	油淋上海青	青菜80	红烧豆腐	板豆腐85	青椒土豆片	土豆90;绿彩椒10
	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
	西红柿冬瓜蛋汤	鸡蛋8;冬瓜40;西红柿10	绿豆汤	绿豆15;白糖5	荠菜肉丝豆腐羹	荠菜3;鸡蛋8;肉丝4;板豆腐25
			光明学生奶	光明学生奶125		
套餐B	肋排炒年糕	肋排块70;拉丝年糕40	鹌鹑蛋烧肉	鲜精肉30;鲜带皮腿肉块40;去壳鹌鹑蛋54	杏鲍菇牛肉粒	上浆牛肉粒55;杏鲍菇45
	双色花菜肉丝	肉丝10;花菜80;西兰花10	西红柿炒蛋	鸡蛋40;西红柿80	莴笋香干肉丝	肉丝10;香干10;光莴笋80
	油淋上海青	青菜80	红烧豆腐	板豆腐85	青椒土豆片	土豆90;绿彩椒10
	外婆菜肉米炒饭	去皮夹心10;外婆菜10;大米100;冻青豆粒6;红洋葱10;葱2	卷心菜肉丝炒面	肉丝10;炒面（油面）125;卷心菜50	香茅芝士鸡肉饭	鸡块75;大米100;芝士碎8;鲜香茅草5
	西红柿冬瓜蛋汤	鸡蛋8;冬瓜40;西红柿10	绿豆汤	绿豆15;白糖5	荠菜肉丝豆腐羹	荠菜3;鸡蛋8;肉丝4;板豆腐25
	猪猪奶黄包	猪猪奶黄包30	光明学生奶	光明学生奶125	双色糕	双色糕28