学生午餐带量菜谱（11.30-12.4）

餐别	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	2026-11-30		2026-12-1		2026-12-2		2026-12-3		2026-12-4	
	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	糖醋排条	排条70	鹌鹑蛋烧肉	梅花肉80 鹌鹑蛋50	黑椒洋葱牛肉粒	上浆牛肉粒60;【非即食净菜】杏鲍菇（丁）50	葱烤大排	鲜大排片80g	油面筋塞肉	油面筋塞肉30*2
	虾仁滑蛋	虾仁45;鸡蛋45;杂菜30	照烧汁鸭脯	带皮鸭胸片140 【半净菜】白洋葱（去老皮）30	茄汁鱼片	巴沙鱼片65;笋片30;木耳1	洋葱鱿鱼须	鱿鱼条70 【半净菜】白洋葱（去老皮）30 【半净菜】薄皮青椒10 【半净菜】	美味鸡腿	琵琶腿130；腌鸡粉1
	西芹肉片	肉片10;【半净菜】西芹（A级）70;【非即食净菜】胡萝卜（片）5	花菜香菇肉片	【半净菜】散花菜（去根）80 ；【非即食净菜】胡萝卜	大白菜烧肉皮	【半净菜】大白菜（去毛叶）100 【非即食净菜】胡萝卜（片）5；肉皮8	番茄炒蛋	番茄75. 鸡蛋40	包菜肉片	【半净菜】卷心菜（去毛叶）80 ；肉片10。胡萝卜3
	绿豆芽胡萝卜丝	绿豆芽80 ;【非即食净菜】胡萝卜（丝）8	生炒杭白菜	【半净菜】杭白菜80	面筋青菜	【半净菜】青菜（小）80；油面筋3	葱油黄瓜	【半净菜】黄瓜（A级）80	咖喱青豆土豆丁	【非即食净菜】荷兰土豆（丁）80;冻青豆粒8;【非即食净菜】胡萝卜（丁）5
	杂粮饭	大米98;粗玉米碎2	白米饭	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
	土豆小排番茄汤	小排块8;【非即食净菜】荷兰土豆（丁）15;【半净菜】西红柿10;	海带鱼圆汤	鱼丸15（切片）；【半净菜】〇水发海带丝（青）10；	赤豆园子汤	糯米小圆子15;红豆10	白菜肉丝蛋汤	肉丝4;鸡蛋6;【半净菜】大白菜（去毛叶）20	罗宋汤	【半净菜】西红柿10;【非即食净菜】荷兰土豆（块）20;【半净菜】卷心
			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	红烧狮子头	肉圆80g	阳光番茄鱼片	巴沙鱼65;莴笋片40;金针菇5	红烧蹄髈	鲜蹄髈块130	香菇冬笋烩肉片	肉片60 香菇10 冬笋片20 火腿片10 黑木耳5	杭椒牛柳	凤石牛柳60 【半净菜】白洋葱（去老皮）30 ；【半净菜】薄皮青椒10
	西芹肉片	肉片10;【半净菜】西芹（A级）70;【非即食净菜】胡萝卜（片）5	花菜香菇肉片	【半净菜】散花菜（去根）80 ；【非即食净菜】胡萝卜	大白菜烧肉皮	【半净菜】大白菜（去毛叶）100 【非即食净菜】胡萝卜（片）5；肉皮8	番茄炒蛋	番茄75. 鸡蛋40	包菜肉片	【半净菜】卷心菜（去毛叶）80 ；肉片10。胡萝卜3
	绿豆芽胡萝卜丝	绿豆芽80 ;【非即食净菜】胡萝卜（丝）8	生炒杭白菜	【半净菜】杭白菜80	面筋青菜	【半净菜】青菜（小）80；油面筋3	葱油黄瓜	【半净菜】黄瓜（A级）80	咖喱青豆土豆丁	【非即食净菜】荷兰土豆（丁）80;冻青豆粒8;【非即食净菜】胡萝卜（丁）5
	牛肉丝青椒炒饭	牛肉丝15;大米100;【半净菜】卷心菜（去毛叶）30;【半净菜】薄皮青椒20	扬州炒饭	肉丝15;炒面（油面）12130;【半净菜】卷心菜（去毛叶）50;黄	卷心菜肉丝炒面	鸡蛋30. 大米100. 火山石烤肠10. 杂菜15. 葱1	意大利肉酱面	意大利面60;去皮夹心10;【半净菜】白洋葱（去老皮）5;【半净菜】西芹（A	水饺	水饺150
	土豆小排番茄汤	小排块8;【非即食净菜】荷兰土豆（丁）15;【半净菜】西红柿10;	海带鱼圆汤	鱼丸15（切片）；【半净菜】〇水发海带丝（青）10；	赤豆园子汤	糯米小圆子15;红豆10	白菜肉丝蛋汤	肉丝4;鸡蛋6;【半净菜】大白菜（去毛叶）20	罗宋汤	【半净菜】西红柿10;【非即食净菜】荷兰土豆（丁）20;【半净菜】卷心
	龟兔赛跑卡通包	龟兔赛跑卡通包30	光明学生奶	光明学生奶125	玉米棒	冻玉米棒60	杂粮包	杂粮包30	光明学生奶	光明学生奶125