

学生午餐带量菜谱（10.19-10.23）

餐别	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
	2026/10/19		2026/10/20		2026/10/21		2026/10/22		2026/10/23	
	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	水晶虾仁	虾仁60 莴笋丁20 玉米粒15	油丁烧肉	梅肉块85;油豆腐20	茄汁锅包肉	肉片75	香酥排条	香炸排条80	美味肉圆	家乡肉圆40*2=80 2个
	红烧鸡腿	琵琶腿130	土豆牛肉粒 西兰花	凤石牛肉粒70;土豆35;西兰花（去根）30;胡萝卜10;蚝油15	红烧土豆鸭块	鸭腿块130. 土豆块40	油爆虾	活基围虾60	鱼香肉丝	肉丝60;笋丝15;胡萝卜10
	花菜炒肉	肉丝10;花菜80;胡萝卜5	西红柿炒蛋	鸡蛋40;西红柿80	西芹肉丝	肉丝10;西芹70;胡萝卜5	莴笋炒蛋	鸡蛋35;光莴笋75;胡萝卜5	肉糜冬瓜	肉小粒10;冬瓜125;
	干丝青菜	青菜90;干丝8	清炒杭白菜	杭白菜90	五彩豆腐	板豆腐80 杂菜10	卷心菜油豆腐	卷心菜80;油豆腐4;胡萝卜5	清炒甘蓝	青甘蓝80
	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
	牛肉番茄卷心菜汤	牛肉丝4;卷心菜30;西红柿10	大白菜油豆腐肉糜汤	大白菜20; 肉小粒5 ; 油豆腐5	绿豆汤	绿豆15;白糖5	罗宋汤	西红柿10;土豆20;卷心菜20;红肠4	荠菜豆腐羹	鸡蛋8;1号豆腐25;荠菜1
			光明学生奶	学生奶125					光明学生奶	学生奶125
套餐B	马桥香干烧小排	小排块40;鲜精肉40;马桥香干20	红烧大排	鲜大排片80g80	鹌鹑蛋烧肉	梅肉块85;去壳鹌鹑蛋54	火山石烤肠	火山石烤肉肠70	香酥鸡排	咔滋嫩鸡排100
	花菜炒肉	肉丝10;花菜80;胡萝卜5	西红柿炒蛋	鸡蛋40;西红柿80	西芹肉丝	肉丝10;西芹80;胡萝卜5	莴笋炒蛋	鸡蛋35;光莴笋75;胡萝卜5	肉糜冬瓜	肉小粒10;冬瓜125;
	干丝青菜	青菜90;干丝8	清炒杭白菜	杭白菜90	五彩豆腐	板豆腐80 杂菜10	卷心菜油豆腐	卷心菜80;油豆腐4;胡萝卜5	清炒甘蓝	青甘蓝80
	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	意大利笔尖面	肉丝10;笔尖面65;绿彩椒15;西红柿15;红洋葱20	外婆菜肉米炒饭	去皮夹心15;外婆菜10;大米100;杂菜6;红洋葱10;葱2	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150;青菜50;白洋葱10
	牛肉番茄卷心菜汤	牛肉丝4;卷心菜30;西红柿10	大白菜油豆腐肉糜汤	大白菜20; 肉小粒5 ; 油豆腐5	绿豆汤	绿豆15;白糖5	罗宋汤	西红柿10;土豆20;卷心菜20;红肠4	荠菜豆腐羹	鸡蛋8;1号豆腐25;荠菜1
	黄金糕	黄金糕21	光明学生奶	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	学生奶125