

学生午餐带量菜谱（9. 21—9. 24）

餐别	星期一		星期二		星期三		星期四	
	2026/9/21		2026/9/22		2026/9/23		2026/9/24	
	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	百叶结烧肉	鲜精肉40; 鲜带皮腿肉块30; 百叶结	火山石烤肠	火山石烤肉肠70	咖喱土豆牛腩	鲜牛腩60; 土豆55	家乡肉圆	去皮夹心70; 葱2
	奥尔良烤鸡腿	琵琶腿130	糟溜鱼片	巴沙鱼片65; 绿彩椒15; 木耳1	蜜汁鸭块	鸭块130	五彩虾仁	虾仁65. 鸡蛋10. 杂菜5
	香莴笋炒蛋	鸡蛋35; 光莴笋75; 胡萝卜5	肉末豆腐	豆腐75. 肉糜5	番茄炒蛋	鸡蛋40; 西红柿80	宫保鸡丁	鸡丁65. 土豆10
	豉油菜心	广东菜心80	清炒包菜	清炒包菜75	油淋杭白菜	杭白菜100	番茄西葫芦	西葫芦90; 西红柿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	白米饭	大米100
	玉米排骨汤	排骨10. 玉米棒5	红薯红枣羹	红薯35; 无核红枣3; 白糖2	咸肉冬瓜汤	咸腿肉10; 冬瓜50; 香菜2	香菜肉丝豆腐羹	鸡蛋8; 肉丝4; 板豆腐25; 香菜1
			学生奶	学生奶125			小月饼	月饼70
套餐B	土豆牛肉粒	上浆牛肉粒55; 荷兰土豆45; 冻毛豆	香烤鸡腿	鸡腿100	红烧大排	鲜大排片80g80	栗子烧肉	鲜精肉40; 带皮腿肉块30; 冻板栗40
	香莴笋炒蛋	鸡蛋35; 光莴笋75; 胡萝卜5	肉末豆腐	豆腐75. 肉糜5	番茄炒蛋	鸡蛋40; 西红柿80	宫保鸡丁	鸡丁65. 土豆10
	豉油菜心	广东菜心80	清炒包菜	清炒包菜75	油淋杭白菜	杭白菜100	番茄西葫芦	西葫芦90; 西红柿10
	茄汁通心粉	肉丝10; 笔尖面65; 绿彩椒20; 红	港式香肠焖饭	火山石烤肉肠25; 大米100; 土豆20; 胡萝卜	什锦虾仁炒饭	虾仁15; 大米100; 冻青豆粒	毛菜肉丝炒面	肉丝12; 炒面（油面）125; 青菜50
	玉米排骨汤	排骨10. 玉米棒5	红薯红枣羹	红薯35; 无核红枣3; 白糖2	咸肉冬瓜汤	咸腿肉10; 冬瓜50; 香菜2	香菜肉丝豆腐羹	鸡蛋8; 肉丝4; 板豆腐25; 香菜1
	杂粮包	杂粮包20	学生奶	学生奶125	百变兔包	百变兔包20	小月饼	月饼70