

学生午餐带量菜谱（10.8-10.10）

餐别	星期四		星期五		星期六	
	2026/10/08		2026/10/09		2026/10/10	
	菜品名称	原料（g）	菜品名称	原料（g）	菜品名称	原料（g）
套餐A	香焗松板肉	炭烧松板肉100	葱烤大排	鲜大排片80g	本帮鱼豆腐红烧肉	鱼豆腐30 带皮腿肉块40；精肉块30
	油爆虾	活基围虾55	茄汁鱼片	巴沙鱼片60;笋片30;木耳1	唐杨鸡块	大成唐杨鸡块90
	西红柿炒蛋	鸡蛋40;西红柿80	双色花菜肉片	肉片10;花菜65;西兰花（去根）15	莴笋胡萝卜炒肉	肉丝10;光莴笋65;胡萝卜5
	手撕包菜	卷心菜80	广东菜心	广东菜心80	青椒土豆丝	土豆85;厚皮青椒8
	白米饭	大米100	双色米饭	大米98;小米2	粗粮饭	大米98;黑米2
	冬瓜骨头汤	小排块8;冬瓜50;油豆腐2;香菜1	赤豆园子汤	糯米小圆子15;红豆10	番茄土豆蛋汤	鸡蛋8;西红柿20;土豆20
			光明学生奶	光明学生奶125		
套餐B	肋排烧年糕	小排块40；去皮腿肉30；拉丝年糕40	东坡肉	鲜带皮五花肉块100	香酥猪排	香酥猪排80
	西红柿炒蛋	鸡蛋40;西红柿80	双色花菜肉片	肉片10;花菜65;西兰花（去根）15	莴笋胡萝卜炒肉	肉丝10;光莴笋65;胡萝卜5
	手撕包菜	卷心菜80	广东菜心	广东菜心80	青椒土豆丝	土豆85;厚皮青椒8
	什锦香肠焖饭	台湾风味烤肠20;大米100;土豆20;胡萝卜10;冻青豆粒5;葱2	咸肉菜饭	咸腿肉10;大米100;青菜45;肥膘片2;胡萝卜5;葱2	意大利肉酱面	意大利面60;去皮夹心20;西红柿15;白洋葱15;西芹20;胡萝卜15;番茄膏5;黄汁粉5;鲜罗勒叶1
	冬瓜骨头汤	小排块8;冬瓜50;油豆腐2;香菜1	赤豆园子汤	糯米小圆子15;红豆10	番茄土豆蛋汤	鸡蛋8;西红柿20;土豆20
	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