

博实乐广东碧桂园学校（幼儿园）第1周菜谱

2021.8.30~2021.9.5

餐次	类别	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
早餐	点心			香酥椰茸包	豆沙面包	洋葱猪肉包		
	主食			花卷	燕麦包	三丝炒米粉		
	粥			鲜菇瘦肉粥	眉豆瘦肉粥	玉米粥		
	奶类			风行纯奶	风行纯奶	风行纯奶		
	备加			番薯/鸡蛋	玉米/鸡蛋	番薯/鸡蛋		
午餐	主菜			豉油皇鸡中翼	鲜菇烩鸭肉	滋味虾		
	配菜			肉沫焖金瓜	土豆丝肉丝	三色莴笋丝		
	蔬菜			蒜茸大白菜	蒜蓉炒生菜	油麦菜		
	主食			青豆玉米粒胡萝卜饭	白饭	多味炒饭		
	汤			冬瓜玉米龙骨汤	瑶柱节瓜虾米汤	奶白菜猪骨汤		
午加餐	水果/糖水			哈密瓜	卡士奶			
	点心			菠菜馒头	咸面包	双色馒头		
晚餐	主菜			香芋焖鹅	萝卜焖牛腩	小台芒		香煎牛扒/煎酿蛋角
	配菜			肉沫虾皮蒸水蛋	小瓜炒肉片			椰菜花炒肉片
	蔬菜			白焯菜心	白菜仔			清炒白菜仔
	主食			白饭	白饭			云吞面
	汤			蘑菇肉片汤	玉米红萝卜猪骨汤			冬瓜肉片汤
	饭后果			苹果	香梨			香蕉
晚加餐	奶类			风行纯奶	风行纯奶	风行纯奶		风行纯奶
	点心			牛油芝麻卷	南瓜馒头	瓜仁面包		牛油戟

广东碧桂园学校小学餐厅第1周菜谱

2021.8.30~2021.9.5

餐次	楼层	类别	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
			8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	
早餐	一楼	粥/奶		风行纯奶	风行乳酸奶	八宝粥	风行纯牛奶			
		粉/面		叉烧包	三丝炒粉	椰香面包	三丝炒面			
		点心		紫菜面包	蓝莓蛋挞	杂粮糕	菠菜燕麦包			
	二楼	粥/奶			风行乳酸奶	八宝粥	风行纯牛奶			
		粉/面			椰香面包	三丝炒粉	鲜肉包			
		点心			杂粮糕	糯米包	卡通蛋糕			
					粟米饼	蓝莓蛋挞	马蹄糕			
		早加餐		伊利纯奶	香满楼鲜奶	卡士鲜酪乳原味	乐悠原味酸奶			
	午餐	一楼	主菜	白豆干焖肉片	风味鱼丸子	红枣蒸鸡	双色豆烩牛肉	蜜汁叉烧		
			配菜	番茄炒鸡蛋	地三鲜茄子	牛肉炖豆腐	蒸水蛋	西兰花炒肉		
蔬菜			生菜	娃娃菜	小塘菜	小白菜	油麦菜			
汤			秀珍菇蛋肉汤	节瓜煲鸭汤	雪耳金菇肉丝汤	冬瓜豆腐煲鱼汤	南瓜小米粥			
二楼		主菜			白豆干焖肉片	水煮鱼丸子	红枣蒸鸡			
		配菜			番茄炒鸡蛋	地三鲜茄子	牛肉炖豆腐			
		蔬菜			小白菜	小塘菜	娃娃菜			
		汤			雪耳金菇肉丝汤	冬瓜豆腐煲鱼汤	南瓜小米粥			
		午加餐	粉蕉	香梨	香蕉	苹果	风行乳酸奶			
晚餐		一楼	主菜	蒸沙姜风味排骨	五香卤鸡腿	番茄烩鱼柳	花生焖鸡肉			莴笋蘑菇炒牛肉
	配菜		肉菜菜丝炒饭	牛肉菜螺纹粉	玉米青豆蛋炒饭	三丝炒米粉			松花菜炒鸡肉	
	蔬菜		油麦菜	菜心	生菜	大白菜			菜心	
	汤		胡萝卜土豆煲竹丝鸡汤	番茄蛋汤	马来亚喳喳	沙葛煲猪骨汤			冬瓜金菇瘦肉汤	
	二楼	主菜			花生焖鸡肉	番茄烩鱼柳			鸡蛋肉丝炒饭	
		配菜			三丝炒米粉	玉米青豆蛋炒饭			三丝炒面	
		蔬菜			大白菜	生菜			肉丝粥	
		汤			马来亚喳喳	沙葛煲猪骨汤				
		晚加餐	伊利纯奶/面包	风行纯奶/面包	伊利纯奶/奶皇包	风行纯牛奶/奶香馒头				

广东碧桂园学校中学餐厅第1周菜谱

2021.8.30~2021.9.5

餐次	类别	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
早餐	奶类	乐悠黄桃酸牛奶	屋型鲜奶	屋型鲜奶	屋型鲜奶	屋型鲜奶		
		屋型鲜奶	香满楼酸奶蓝莓味	酪乳/卡士牌/120G/原	乐悠黄桃酸牛奶	香满楼酸奶原味		
	粥类	三丝炒米粉	三丝炒河粉	三丝炒陈村粉	三丝炒猪肠粉	菜心炒河粉		
	粉面类	菜干猪肉粥	皮蛋瘦肉粥	味粥	冬瓜白豆粥	薏米粥		
	鸡蛋	鸡蛋	鸡蛋	鸡蛋	鸡蛋	鸡蛋		
	点心	玉米	番薯	蒸香芋	玉米	玉米		
		沙拉面包	培根芝士面包	酥皮面包	红豆酥	肠仔面包		
		马拉糕	三色糕	迷你小披萨	叉烧面包	老婆饼		
		叉烧包	饺子	生肉包	汤圆	流沙包		
		干蒸	奶皇包	蛋挞	波菜蛋糕	芝士蛋挞		
午餐	自选餐	香锅鸭	上汤蛋饺	松花菜炒牛肉	干蒸	双参烩狮子球		
		卤水鸡	麻辣鸭块	炸鸡中翅	黑椒鸡扒	煎焗鸡		
		番茄牛肉	西兰花炒牛肉	红烧豆腐	水煮牛肉	酸甜排骨		
		茄瓜烩鸡柳	美味叉烧	回锅鸡	肉菜烩土豆	麻婆豆腐 2		
		骨肉相连	青瓜烩滑鸡	卡真土豆	冬瓜烩滑鸡	沙爹鸡柳		
		菜丝牛松炒饭	雪菜肉丝汤米粉	姜蓉鸡丝炒饭	多味炒饭	海皇炒粉丝		
		麦菜/菜心	油麦菜/椰菜	大白菜/油麦菜	小塘菜/生菜	菜心/油麦菜		
		粟米羹	冬瓜煲鸭汤	淮山煲竹丝鸡汤	芥菜豆腐咸蛋汤	南瓜土豆煲鸡汤		
晚餐	自选餐	咖喱土豆狮子球	五柳鸭片	宫爆鸭丁	脆皮鸡			卤水鸡
		榨菜蒸猪肉	卡真风味鸡	土耳其风味鸡扒	葱花蒸水蛋			凉瓜豆角烩鸡柳
		回锅鸡片	鱼香鸡片	泰汁鱼柳	咕噜鸡柳			韭菜炒鸡蛋
		葱花蒸水蛋	酸辣土豆丝	土豆炒肉片	茄瓜烩肉			
		市长鸭	蒜心洋葱炒贡丸	番茄炒鸡蛋	罗定豆豉鸭			
		番茄蛋汤面	饺子	黑椒牛肉酱通心粉	榨菜肉丝汤面			
		生菜/小白菜	小唐菜/生菜	奶白菜/芥菜	油麦菜/小白菜			麦菜
		节瓜金菇肉丝蛋汤	番薯粥	冬瓜肉丝汤	海带绿豆沙			胜瓜丝鸡蛋汤
炖汤	椰子炖竹丝鸡汤	茶树菇炖老鸡	百合莲子瘦肉汤	银耳炖乳鸽猪展汤				