

博实乐广东碧桂园学校（幼儿园）第12周菜谱

2022.5.2~2022.5.8

餐次	类别	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	点心				葱花火腿包	蛋卷	椰香包	
	主食				干蒸	三丝炒米粉	韭菜饺子	
	粥				腐皮瘦肉粥	香芋瘦肉粥	冬瓜白豆粥	
	奶类				伊利QQ星	伊利QQ星	伊利QQ星	
	备加				鹌鹑蛋/玉米	鸡蛋/栗子肉	鹌鹑蛋/番薯	
午餐	主菜				水煮鱼	京味烤鸭	番茄烩牛腩	
	配菜				节瓜炒肉片	三色莴笋丝	土豆片炒肉片	
	蔬菜				生菜	菜心	油麦菜	
	主食				五常大米饭	五常大米饭	五常大米饭	
	汤				花生眉豆鸡脚汤	奶白菜龙骨汤	莲藕花生龙骨汤	
午加餐	水果/糖水				火龙果	南瓜西米露		
	点心				胡萝卜馒头	红糖馒头	菠菜馒头	
晚餐	主菜			香煎鸡肉饼/烤五花肉	炭烧猪颈肉	烤鸡		菲力牛扒/煎酿冬菇
	配菜			冬瓜胡萝卜炒蛋片	南瓜焖肉丝	牛油炒西兰花		芥兰炒肉片
	蔬菜			菜心	娃娃菜	小羊面包		油麦菜
	主食			三丝炒米粉	五常大米饭	奶油蘑菇酱意粉		云吞面
	汤			瑶柱瘦肉粥	番茄土豆牛骨汤	罗宋汤		冬瓜肉丝汤
	饭后果			香蕉	香梨	苹果	小台芒	橙子
晚加餐	奶类			风行纯奶	风行纯奶	风行纯奶	风行纯奶	风行纯奶
	点心			蛋糕	芝麻包	提子包	瓜仁面包	曲奇饼

广东碧桂园学校小学餐厅第12周菜谱

2022.5.2~2022.5.8

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
			5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
早餐	一楼 (套餐)	粥/奶				皮蛋瘦肉粥	风行乳酸奶	冬瓜薏米粥	
		粉/面				叉烧包	三丝炒粉	玉米饼	
		点心				果馅面包	玉米饺子	毛毛虫面包	
		备加				牛奶/鸡蛋/面包	牛奶/鸡蛋/面包	牛奶/鸡蛋/面包	
	二楼 (自助餐)	奶类				伊利纯奶	风行乳酸奶	伊利纯奶	
		粥类				皮蛋瘦肉粥	红萝卜瘦肉粥	冬瓜薏米粥	
		粉类				三丝炒粉	肉酱捞面	菜心瘦肉汤粉	
		粗粮				蒸玉米			
		蛋类				水煮鸡蛋	卤水蛋	水煮鸡蛋	
			点心			叉烧包	马蹄糕	玉米饺子	
	早加餐					毛毛虫面包	果馅面包	莲蓉包	
						黑糯米糕	黄金糕		
					风行蓝莓牛奶	香满楼鲜奶	乐悠原味酸奶		
午餐	一楼 (套餐)	主菜				土豆烩鸡柳	姜葱焗虾	扁豆焖牛肉	
		配菜				南瓜焖肉片	牛肉蘑菇炖豆腐	鱼香茄子	
		蔬菜				生菜	小塘菜	小白菜	
		汤				萝卜豆腐煲鱼汤	南瓜小米粥	冬瓜煲鸭汤	
	二楼 (自助餐)	主菜				扁豆焖牛肉	五香卤鸡腿	土豆烩鸡柳	
		配菜				辣子鸡肉	香辣焖鸭	风味烩肉片	
						鱼香茄子	香葱土豆泥	南瓜焖牛肉	
		蔬菜				节瓜粉丝	西兰花炒肉片	肉片炒豆芽	
		点心				小塘菜	生菜	娃娃菜	
		水果							
		汤				萝卜豆腐煲鱼汤	南瓜小米粥	冬瓜煲鸭汤	
	午加餐					苹果	香蕉	风行纯奶	
	晚餐	一楼 (套餐)	主菜			玉米马蹄蒸肉饼	蜜汁叉烧	奥尔良烤鸡	泰式风味鱼饼
配菜					松花菜炒鸡肉	玉米鸡粒炒饭	肉菜土豆丝	青豆肉丝炒饭	杂菇炒牛肉
蔬菜					菜心	油麦菜	奶白菜	菜心	娃娃菜
汤					冬瓜金菇瘦肉汤	番茄蛋汤	雪梨煲猪骨汤	马来亚喳喳	沙葛瘦肉汤
二楼 (自助餐)		主菜			菇肉丝蛋炒饭	奥尔良烤鸡	蜜汁叉烧	番茄烩鸡肉	玉米肉沫炒饭
		配菜				水煮肉片	黑椒风味鸡扒	辣子鸭肉	肉丝炒面
						三丝炒米粉	鸡蛋捞面	青豆肉丝炒饭	番茄蛋汤贝壳粉
		蔬菜			菜心滑鸡粥	奶白菜	油麦菜	包菜	
汤					番茄蛋汤	雪梨煲猪骨汤	马来亚喳喳		
晚加餐					风行纯奶/奶皇包	伊利纯奶/滑肉包			

广东碧桂园学校中学餐厅第12周菜谱

2022.5.2~2022.5.8

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
		5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
早餐	奶类				屋型鲜奶	屋型鲜奶	屋型鲜奶	
					乐悠黄桃酸牛奶	鲜酪乳	香满楼酸奶/原味	
	粥类				皮蛋瘦肉粥	白果腐竹瘦肉粥	冬瓜黄豆粥	
	粉面类				三丝猪肠粉	三丝炒陈村粉	三丝河粉	
	鸡蛋				蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	
	点心				叉烧面包	披萨	火腿面包	
					糯米鸡	甜甜圈	糯米鸡	
					玉米饼	马拉糕	南瓜饼	
					蛋挞	奶皇包	蛋糕	
					蒸粟米	蒸番薯	蒸粟米	
午餐	自选餐				川味水煮鱼	头菜蒸肉饼	鸡米花	
					红烧鸭	菠萝咕嚕肉	卤水鸡	
					卤鸡中翅	水煮鸡片	回锅豆干	
					西兰花炒肉片	客家风味咸鸡	古法锅叉烧	
					麻婆豆腐	韭菜炒鸡蛋	咖喱土豆鸡柳	
					肉碎鸡蛋玉米粒炒饭	牛松炒饭	肉碎豆角粒炒饭	
					披萨	披萨		
					蔬菜	蔬菜	蔬菜	
					云吞汤米粉	老坛酸菜牛肉面	雪菜鸡丝汤桂林粉	
					萝卜煲老鸡汤	冬瓜玉米粒肉粒汤	沙葛煲鸭汤	
晚餐	自选餐			西兰花炒肉片	土豆炒肉片	鲜冬菇蒸瘦肉		卡真土豆
				十三香烤琵琶鸭	松花菜炒牛肉	双宝焖鸡柳		番茄牛肉
				椒盐鸡扒	奥尔良风味烤鸡	香锅鸡		蜜汁鸡
					双色蒸水蛋	孜然鸭片		包菜粉丝炒蛋
					番茄烩狮子球	里昂土豆		
					披萨	披萨		
				蔬菜	蔬菜	蔬菜		蔬菜
				节瓜丝肉丝汤	枸杞蛋花汤	南瓜小米粥		番茄鸡蛋汤
					牛腩汤面	火腿蛋汤米粉		
					土茯苓炖老母鸡	海底椰炖猪展		