

# 广东碧桂园学校（幼儿园）第13周菜谱

2022.5.9~2022.5.15

餐次	类别	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15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	葱花火腿卷	椰茸包	香葱肉包	红豆面包	蓝莓蛋糕		
	主食	香菇番茄瘦肉面	韭菜饺	三鲜炒河粉	玉米饼	猪肉白菜水饺		
	粥	淮山瘦肉粥	鸡肉粥	菜干白豆粥	杞子肉粥	瑶柱瘦肉粥		
	奶类	伊利QQ星	伊利QQ星	伊利QQ星	伊利QQ星	伊利QQ星		
	备加	番薯/鹌鹑蛋	毛豆/鸡蛋	玉米/鹌鹑蛋	栗子肉/鸡蛋	紫薯/鹌鹑蛋		
午餐	主菜	卡真土豆	三杯鸭	酸汤鱼	栗子焖鹅	蛋挞/披萨/薯条/玉米		
	配菜	番茄炖豆腐	节瓜炒肉丝	三色莴笋丝	五采肉丁	美味虾/蜜汁烤排骨/烤鸡中翼		
	蔬菜	蒜蓉娃娃菜	小塘菜	清炒大白菜	蒜蓉炒生菜	双色菜花炒肉片/节瓜粉丝肉丝		
	主食	五常大米饭	五常大米饭	五常大米饭	五常大米饭	虾仁炒饭/火龙果		
	汤	玉米莲藕汤	木瓜花生大枣猪骨汤	莲子百合瘦肉汤	番茄土豆牛骨汤	橙子/奶油蘑菇汤		
午加餐	水果/糖水	火龙果	南瓜西米露	西瓜	卡士鲜酪乳			
	点心	胡萝卜馒头	马拉盏	蛋黄酱包	双色馒头	每日坚果		
晚餐	主菜	锦上鲜排骨/麦香鸡粒	蘑菇牛肉粒	照烧鸡腿	叉烧肉			红烧狮子球
	配菜	杂菇炒牛肉	西式金南瓜炒鸡蛋	肉沫炒豆角	小瓜炒牛肉			煎酿蛋角
	蔬菜	清炒菜心	布丁面包	油麦菜	清炒白菜仔			莴笋炒肉片/菜心
	主食	五常大米饭	白酱意大利面	五常大米饭	玉米水饺			三丝炒米粉
	汤	薏米冬瓜老鸭汤	伊利QQ星	佛手猪展汤	玉米胡萝卜龙骨汤			玉米红萝卜瘦肉粥
	饭后果	苹果	牛奶枣	红提	香梨	小台芒		香蕉
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		风行纯奶
	点心	沙拉包	菠菜馒头	南瓜馒头	鸡尾包	提子包		红豆面包

# 广东碧桂园学校小学餐厅第13周菜谱

2022.5.9~2022.5.15

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9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日
早餐	一楼 (套餐)	粥/奶	伊利纯奶	八宝粥	伊利纯牛奶	菜干黄豆粥	伊利纯奶		
		粉/面	肉汁蒸粉	糯米包	肉酱捞粉	滑肉包	鸡蛋炒面		
		点心	奶皇包	黄金糕	椰香包	蛋挞	紫菜饺		
		备加	牛奶/鸡蛋/面包	牛奶/鸡蛋/面包	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	伊利冰淇淋奶	伊利纯奶	伊利纯牛奶	伊利纯奶	伊利纯奶		
		粥类	眉豆瘦肉粥	八宝粥	淮山瘦肉粥	菜干黄豆粥	金针瘦肉粥		
		粉类	三丝炒面	生菜肉丝汤粉	三丝炒面	肉汁蒸粉	三丝炒粉		
		粗粮	蒸玉米						
		蛋类	水煮鸡蛋	茶叶蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋		
			椰香包	肉松卷	糯米包	豆沙包	糯米鸡		
			玉米饼	地瓜丸	蛋挞	火腿餐包	可可蛋糕		
	点心		滑肉包	奶皇包	马拉糕	杂粮糕			
		早加餐	香满楼鲜奶	乐悠原味酸奶	风行蓝莓牛奶	卡士鲜酪乳原味	乐悠黄桃味酸奶		
午餐	一楼 (套餐)	主菜	番茄煮排骨	豉油鸡	土豆焖牛肉	豉油皇焗虾	蜜汁叉烧		
		配菜	蒸水蛋	香葱土豆泥	洋葱青豆炒鸡蛋	西兰花炒肉片	冬瓜炒牛肉		
		蔬菜	菜心	生菜	奶白菜	小塘菜	油麦菜		
		汤	冬瓜玉米肉丝汤	土豆南瓜煲鸡汤	金菇肉丝雪耳汤	木瓜胡萝卜煲鱼汤	香芋西米露		
	二楼 (自助餐)	主菜	土豆焖牛肉	蜜汁叉烧	虫草花豆干焖肉片	豉油鸡	豉油皇焗虾		
			土耳其风味烤鸡	板栗焖凤爪	水煮牛肉	回锅肉	蒸排骨		
		配菜	西兰花炒肉片	蒸水蛋	香葱土豆泥	冬瓜炒牛肉	番茄炒蛋		
			回锅香干	小瓜炒牛肉	麻婆豆腐	酸辣莴笋肉丝	炸薯条		
		蔬菜	生菜	菜心	小塘菜	奶白菜	菜心		
		点心					千层糕		
		水果					西瓜		
	汤	冬瓜玉米肉丝汤	土豆南瓜煲鸡汤	金菇肉丝雪耳汤	木瓜胡萝卜煲鱼汤	香芋西米露			
	午加餐	橙子	苹果	香蕉	香梨	风行纯奶			
晚餐	一楼 (套餐)	主菜	奥尔良烤鸡翅	泰式风味鱼饼	土豆烩鸡柳	支竹焖牛腩			五香卤鹅
		配菜	肉菜菜丝炒饭	三鲜汤通心粉	木耳肉丝炒饭	番茄蛋汤米粉			莴笋炒牛肉
		蔬菜	娃娃菜	油麦菜	小白菜	包菜			生菜
		汤	佛手瓜煲猪骨汤	番茄蛋汤	节瓜煲鸭汤	海带绿豆糖水			沙葛瘦肉汤
	二楼 (自助餐)	主菜	泰式风味鱼饼	奥尔良烤鸡翅	支竹焖牛腩	土豆烩鸡柳			玉米肉菜炒饭
			辣子鸡肉	香辣焖鸭	红烧肉	回锅鸭肉			肉丝炒面
		配菜	番茄蛋汤米粉	肉菜菜丝炒饭	鲜辣汤通心粉	木耳肉丝炒饭			牛肉粥
		蔬菜	油麦菜	娃娃菜	包菜	小白菜			
	汤	佛手瓜煲猪骨汤	番茄蛋汤	节瓜煲鸭汤	海带绿豆糖水				
	晚加餐	风行纯奶/莲蓉包	伊利纯奶/提子蛋糕	风行纯奶/麦香花卷	伊利纯奶/叉烧包				

# 广东碧桂园学校中学餐厅第13周菜谱

2022.5.9~2022.5.15

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9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日
早餐	奶类	屋型鲜奶	屋型鲜奶	屋型鲜奶	屋型鲜奶	屋型鲜奶		
		乐悠原味酸牛奶	香满楼酸奶/蓝莓味	乐悠黄桃酸牛奶	鲜酪乳	香满楼酸奶/原味		
	粥类	柴鱼花生粥	皮蛋瘦肉粥	腐竹白果粥	菜干黄豆瘦肉粥	粟米瘦肉粥		
	粉面类	三丝炒河粉	三丝炒陈村粉	三丝猪肠粉	三丝炒桂林米线	三丝炒河粉		
	鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋		
	点心	酥皮面包	叉烧面包	肉松沙拉包	甜甜圈	沙拉面包		
		叉烧包	奶皇包	马拉糕	披萨	叉烧包		
		蛋挞	汤圆	糯米鸡	干蒸	老婆饼		
		蛋糕	上汤饺子	蛋挞	红豆卷面包	上汤饺子		
		蒸粟米	蒸番薯	蒸粟米	蒸番薯	蒸粟米		
午餐	自选餐	水煮肉片	水煮鱼片	干蒸	炸鸡中翅	双参烩狮子球	大白菜煮鱼松	莲藕炒肉片
		咸香鸡	麻辣鸭块	水煮牛肉	五柳鸡扒	煎焗鸡	豉汁蒸鱼	清蒸鱼
		番茄牛肉	西兰花炒牛肉	红烧豆腐	水煮鸡片	酸甜排骨	冬菇焖鸡	
		茄瓜烩鸡柳	椒盐掌中宝	四杯鸡	肉菜烩土豆	麻婆豆腐 2		
		骨肉相连	古法锅叉烧	卡真土豆	顺德碌鹅	沙爹鸡柳		
		生菜丝牛松炒饭	肉碎鸡蛋番薯炒饭	肉碎玉米粒炒饭	姜蓉鸡丝炒饭	多味炒饭		
		披萨	蜜汁手捶骨套餐	鸡扒包	日式烤鳗鱼套餐			
		蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜
		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	番茄蛋汤	咸蛋芥菜肉片汤
		雪菜鸡丝汤桂林粉	云吞汤米粉	榨菜肉丝汤乌冬	老坛酸菜牛肉面	酸豆角肉碎汤面		
晚餐	自选餐	咖喱土豆狮子球	五柳鸭片	粉葛焖鸭	脆皮鸡	青瓜炒肉片	丝瓜炒肉片	佛手瓜焖鸡
		榨菜蒸猪肉	卡真风味鸡	土耳其风味鸡扒	葱花蒸水蛋	豉油鸡	西芹炒滑鸡	茄瓜肉丝
		回锅鸡片	水煮鸡片	泰汁鱼柳	酸菜鱼	韭菜炒鸡蛋		盐焗鸭
		葱花蒸水蛋	酸辣土豆丝	土豆炒肉片	茄瓜烩肉			
		市长鹅	番茄肉片	番茄炒鸡蛋	罗定豆豉鸭			
		蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜
		节瓜金菇肉丝蛋汤	番薯粥	冬瓜肉丝汤	海带绿豆沙	紫菜鸡蛋汤	生菜肉片汤	胜瓜丝鸡蛋汤
		火腿蛋汤米粉	牛腩汤面	酱香拌面	鸡扒汤米粉			
		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			