

博实乐广东碧桂园学校（幼儿园）第14周菜谱

2022.5.16~2022.5.22

餐次	类别	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22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	白玉红豆卷	可可面包	燕麦杞子馒头	蓝莓面包	翡翠肉包		
	主食	三丝炒米粉	蔬菜蛋饼	韭王胡萝卜炒桂林米粉	韭菜饺	番茄鸡蛋面		
	粥	瘦肉粥	三鲜肉粥	瑶柱瘦肉粥	绿豆瘦肉粥	杞子瘦肉粥		
	奶类	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶		
	备加	鹌鹑蛋/玉米	毛豆/紫菜饺	玉米/鹌鹑蛋	鲜花生/鸡蛋	番薯/鹌鹑蛋		
午餐	主菜	五彩蔬菜丁	豉油鸭	美味虾/鲍汁焖肉丝	卤水鹅	糖醋鱼		
	配菜	三色瓜条	节瓜片炒肉片	番茄炒肉片	咖喱豆腐	莴笋炒肉片		
	蔬菜	上汤娃娃菜	白菜仔	小塘菜	油麦菜	生菜		
	主食	五常大米饭	五常大米饭	五常大米饭	五常大米饭	炒饭		
	汤	栗子玉米胡萝卜汤	椰子煲老鸡	枸杞鸡蛋肉片汤	芥菜咸蛋肉片汤	雪梨瘦肉汤		
午加餐	水果/糖水	火龙果	莲子百合红豆沙	哈密瓜	卡士鲜酪乳			
	点心	提子包	红糖馒头	牛油面包	南瓜馒头	马拉糕		
晚餐	主菜	手撕鸡	烤猪扒	土豆叉烧	豉汁蒸排骨/牛肉茸炒杂蔬			胡萝卜马蹄蒸牛肉饼
	配菜	土豆片焖上肉	里昂土豆	小瓜炒牛肉	西兰花炒肉片			土豆炒肉片
	蔬菜	油麦菜	鳗鱼寿司	菜心	大白菜			菜心
	主食	五常大米饭	日式炒面	五常大米饭	五常大米饭			鸡蛋肉沫炒饭/三鲜汤米粉
	汤	冬瓜海米汤	南瓜浓汤	蘑菇肉片汤	玉米胡萝卜龙骨汤			肉片粥
	饭后果	苹果	黄油桃	红提	干禧果	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	风行纯奶		风行纯奶
	点心	胡萝卜馒头	芝麻蛋糕	奶香馒头	雪山包	鸡尾包		红豆酥

广东碧桂园学校小学餐厅第14周菜谱

2022.5.16~2022.5.22

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16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日
早餐	一楼 (套餐)	粥/奶	伊利纯奶	玉米牛肉粥	伊利纯奶	八宝粥	伊利纯牛奶		
		粉/面	三丝炒粉	叉烧包	肉汁捞粉	糯米鸡	肉酱捞粉		
		点心	马蹄糕	蛋挞	披萨	黄金糕	卤水蛋		
		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	伊利纯奶	伊利纯奶	伊利冰淇淋奶	伊利纯奶	伊利纯牛奶		
		粥类	菜心瘦肉粥	玉米牛肉粥	牛奶麦片粥	八宝粥	菜干黄豆粥		
		粉类	肉酱捞粉	三鲜汤粉	三丝炒面	三丝炒粉	菜心瘦肉汤面		
		粗粮	蒸玉米		芋头仔				
		蛋类	水煮鸡蛋	蒸鸡蛋	鸡蛋	水煮鸡蛋	卤水蛋		
			黑糯米糕	马蹄糕	滑肉包	提子蛋糕	奶皇包		
			叉烧包	玉米饺子	粟米饼	干蒸	糯米包		
	点心		提子包	蛋挞	莲蓉包	椰香包			
	早加餐		香满楼鲜奶	伊利巧克力味	香满楼原味酸奶	风行蓝莓味	乐悠原味酸奶		
午餐	一楼 (套餐)	主菜	红枣蒸鸡	淮山焖牛肉	盐水虾	香菇烩肉片	蜜汁烤鸡肉		
		配菜	牛肉炖豆腐	西兰花炒肉片	玉米土豆泥	番茄炒鸡蛋	小瓜炒牛肉		
		蔬菜	小塘菜	娃娃菜	菜心	生菜	娃娃菜		
		汤	秀珍菇蛋肉片汤	冬瓜薏米煲鸭汤	雪耳金菇肉片汤	萝卜豆腐煲鱼汤	雪梨马蹄雪耳糖水		
	二楼 (自助餐)	主菜	香菇烩肉片	蜜汁烤鸡肉	红枣蒸鸡	淮山焖牛肉	盐水虾		
			黑胡椒风味鸡扒	泰汁焖肉片	水煮牛肉	辣子鸭肉	风味焖鸡肉		
		配菜	番茄炒鸡蛋	小瓜炒牛肉	牛肉炖豆腐	西兰花炒肉片	玉米土豆泥		
			酸辣土豆丝	豆芽炒肉丝	松花菜炒肉片	豆干肉片焖茄子	南瓜焖肉片		
		蔬菜	小白菜	小塘菜	生菜	奶白菜	油麦菜		
		点心					蛋卷		
		水果					哈密瓜		
	汤	秀珍菇蛋肉片汤	冬瓜薏米煲鸭汤	雪耳金菇肉片汤	萝卜豆腐煲鱼汤	雪梨马蹄雪耳糖水			
	午加餐		油桃	苹果	粉蕉	香梨	风行纯奶		
晚餐	一楼 (套餐)	主菜	南瓜焖排骨	豉油皇鸡腿	豉汁风味蒸鹅	土豆烩叉烧		胡萝卜马蹄蒸牛肉饼	
		配菜	松花菜炒肉片	虾仁鸡蛋炒饭	酸辣土豆丝	鳗鱼炒饭		土豆炒肉片	
		蔬菜	油麦菜	小白菜	奶白菜	包菜		菜心	
		汤	胡萝卜淮山煲竹丝鸡汤	南瓜小米粥	土豆煲猪骨汤	番茄蛋汤		冬瓜金菇瘦肉汤	
	二楼 (自助餐)	主菜	豉油皇鸡腿	豉汁风味蒸鹅	土豆烩叉烧	南瓜焖排骨		鸡蛋肉菜炒饭	
			香辣风味焖鸭	回锅肉	番茄风味鸡	奥尔良烤鸡		三鲜汤米粉	
		配菜	鳗鱼炒饭	牛肉酱贝壳粉	虾仁鸡蛋炒饭	榨酱汤面		肉片粥	
		蔬菜	娃娃菜	油麦菜	包菜	菜心			
		汤	胡萝卜淮山煲竹丝鸡汤	南瓜小米粥	土豆煲猪骨汤	番茄蛋花汤			
	晚加餐		风行纯奶/奶皇包	伊利纯奶/朱古力蛋糕	风行纯奶/叉烧包	伊利纯奶/麦香花卷			

广东碧桂园学校中学餐厅第14周菜谱

2022.5.16~2022.5.22

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16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22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	黄豆菜干粥	皮蛋瘦肉粥	白果腐皮粥	香菇滑鸡粥	冬瓜黄豆粥		
	粉面类	三丝炒河粉	三丝炒陈村粉	三丝猪肠粉	三丝炒米线	三丝炒面		
	鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋		
	点心	酥皮面包	芝士肉松包	披萨	沙拉面包	叉烧面包		
		叉烧包	核桃包	糯米鸡	甜甜圈	糯米鸡		
		蛋挞	干蒸	玉米饼	马拉糕	南瓜饼		
		上汤饺子	汤圆	蛋挞	奶皇包	蛋糕		
		蒸粟米	蒸番薯	蒸粟米	蒸番薯	蒸粟米		
午餐	自选餐	蜜汁叉烧	鸡米花	沙茶酱鸭片	四杯鹅	蒸排骨		
		酸梅鸭	水煮牛肉	水煮鱼片	水煮肉片	川味狮子球		
		老少平安	豉油鸡	炸鸡中翅	红烧豆腐	番茄烩鸡柳		
		松花菜炒牛肉	玉米粒炒鸡丁	咸香鸡	骨肉相连	风味锅烧鸭		
		水煮鸡片	肉碎烩豆腐	麻婆豆腐	虾米粉丝蒸水蛋	地三鲜		
		肉碎鸡蛋玉米粒炒饭	牛松炒饭	肉碎椰菜丝炒饭	雪菜鸡丝炒饭	扬州炒饭		
		蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜		
		冬瓜肉粒汤	奶白菜煲老鸡汤	粉葛煲鸭汤	凉瓜黄豆煲鸡汤	木瓜煲鸡脚汤		
		云吞汤米粉	榨菜肉丝汤乌冬	酱香拌面	老坛酸菜牛肉面	雪菜鸡丝汤桂林粉		
晚餐	自选餐	豉汁凉瓜炒滑鸡	肉碎蒸水蛋	红烧狗仔鸭	烤鸡			黑椒汁鸡扒
		茄汁鸡扒	西兰花炒肉片	萝卜焖牛腩	冬瓜烩肉片			粉葛焖鸭
		酸辣土豆肉丝	麻辣鸭	宫爆茄丁	麻辣莴笋烩鸡柳			番茄炒鸡蛋
		香酥孜然鸡块	土豆炖老母鸡	韭王炒鸡蛋	川式香辣鸭丁			
		干蒸	节瓜烩花腩	上汤鱼皮角	卡真土豆			
		披萨	日式烤鳗鱼套餐	鸡扒包	蜜汁猪颈肉套餐			
		蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜			蔬菜
		枸杞肉丝汤	南瓜小米粥	冬瓜紫菜汤	椰汁香芋西米露			韭菜鸡蛋汤
		牛腩汤面	鸡扒汤面	酸菜肉丝汤米粉	火腿蛋汤米粉			