

博实乐广东碧桂园学校（幼儿园）第2周菜谱

2021.9.6~2021.9.12

餐次	类别	2021年9月6日	2021年9月7日	2021年9月8日	2021年9月9日	2021年9月10日	2021年9月11日	2021年9月12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	玉米面包	蒜香面包	奶皇卷	麻蓉包	猪肉包		
	主食	干蒸	蛋挞	西红柿肉酱面	燕麦包	三丝炒米粉		
	粥	杞子瘦肉粥	菜心胡萝卜粥	白粥	绿豆粥	南瓜小米粥		
	奶类	纯奶	纯奶	纯奶	纯奶	纯奶		
	备加	玉米/鸡蛋	番薯/鸡蛋	鲜淮山/鸡蛋	玉米/鸡蛋	番薯/鸡蛋		
午餐	主菜	卡真土豆	巴沙鱼柳	滋味鸡	淮山兰豆炒虾仁	披萨/千层糕/甜甜圈		
	配菜	西芹兰豆炒百合	三色莴笋丝	红烧豆腐	土豆丝肉丝	美味烤鸡中翼/蒜香排骨/咕嚕肉		
	蔬菜	菜心	白菜仔	油麦菜	生菜	薯条/蒸玉米/西兰花炒肉片/莴笋炒肉片		
	主食	五常大米饭	白饭	五常大米饭	白饭	盐水菜心/多味炒饭		
	汤	莲藕花生玉米汤	冬瓜老鸭汤	雪梨龙骨汤	椰子鸡汤	香滑牛奶麦片		
午加餐	水果/糖水	软籽石榴	卡士奶	哈密瓜	卡士奶	每日坚果		
	点心	双色花卷	胡萝卜馒头	南瓜包	瓜仁包			
晚餐	主菜	蜜汁叉烧	菲力牛扒	云耳马蹄肉蒸肉饼	三杯鸭			卡真鸡扒/煎酿豆腐
	配菜	清蒸水蛋	肉片炒菜心	节瓜粉丝肉丝	松花菜炒鸡片			淮山胡萝卜炒肉片
	蔬菜	生菜	披萨	奶白菜	小塘菜			油麦菜
	主食	白饭	肉酱贝壳粉	白饭	上汤饺子			三丝炒米粉
	汤	番茄鸡蛋汤	奶油蘑菇汤	木瓜煲猪展汤	玉米胡萝卜龙骨汤			胜瓜鱼茸粥
	饭后果	香印提子+黑加伦	鸡心柿子	黄金桃	香梨	绿肉奇异果		红玫瑰苹果
晚加餐	奶类	纯奶	纯奶	纯奶	纯奶	纯奶		纯奶
	点心	芝麻包	蛋黄包	奶香馒头	葱花卷	牛油面包		蛋糕

广东碧桂园学校小学餐厅第2周菜谱

2021.9.6~2021.9.12

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
			9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
早餐	一楼	粥/奶	风行纯牛奶	皮蛋瘦肉粥	风行乳酸奶	南瓜西米粥	伊利纯牛奶		
		粉/面	鸡蛋炒粉	叉烧蒸包	菜心炒面	奶皇蒸包	红萝卜炒粉		
		点心	蔬菜面包	椰挞	雪山面包	菠菜蛋糕	肉松卷		
	二楼	粥/奶	风行纯牛奶	皮蛋瘦肉粥	风行乳酸奶	南瓜西米粥	伊利纯牛奶		
		粉/面	叉烧蒸包	鸡蛋炒粉	奶皇蒸包	菜心炒面	糯米鸡		
		点心	椰挞	蔬菜面包	粟米饼	雪山面包	鹌鹑蛋		
		早加餐	香满楼鲜奶	卡士鲜酪乳草莓味	乐悠酸奶原味	香满楼牌酸奶蓝莓味	卡士鲜酪乳原味		
午餐	一楼	主菜	鲜虫草花蒸鸡	顺德风味碌鹅	香滑牛肉	番茄焖鸭肉	蘑菇烩肉片		
		配菜	牛肉炖豆腐	蒸水蛋	木耳肉菜土豆丝	西兰花炒肉片	番茄炒蛋		
		蔬菜	菜心	油麦菜	奶白菜	生菜	大白菜		
		汤	冬瓜玉米瘦肉汤	土豆胡萝卜煲鸡汤	金菇肉丝雪耳汤	冬瓜煲鸭汤	香芋西米露		
	二楼	主菜	水煮肉片	番茄焖鸭肉	鲜虫草花蒸鸡	顺德风味碌鹅	香滑牛肉		
		配菜	番茄炒蛋	西兰花炒肉片	牛肉炖豆腐	蒸水蛋	木耳肉菜土豆丝		
		蔬菜	小白菜	大白菜	生菜	奶白菜	小白菜		
		汤	冬瓜玉米瘦肉汤	土豆胡萝卜煲鸡汤	金菇肉丝雪耳汤	冬瓜煲鸭汤	香芋西米露		
		午加餐	香蕉	香梨	青皮桔	苹果	风行乳酸奶		
	晚餐	一楼	主菜	美味鸡翅	番茄烩鱼柳	上汤牛肉丸	蒜香鸡扒		
配菜			香菇肉丝炒饭	松花菜炒肉片	肉丝意粉	南瓜焖肉片			冬瓜烩肉片
蔬菜			大白菜	小白菜	娃娃菜	油麦菜			菜心
汤			节瓜煲猪骨汤	番茄蛋汤	海带绿豆糖水	沙葛马蹄瘦肉汤			节瓜胡萝卜瘦肉汤
二楼		主菜	番茄烩鱼柳	美味鸡翅	蒜香鸡扒	黑胡椒牛肉丸			玉米鸡粒炒饭
		配菜	松花菜炒肉片	香菇肉丝炒饭	南瓜焖肉片	肉丝意粉			肉酱通心粉
		蔬菜	油麦菜	菜心	油麦菜	娃娃菜			瘦肉粥
		汤	节瓜煲猪骨汤	番茄蛋汤	海带绿豆糖水	沙葛马蹄瘦肉汤			
		晚加餐	伊利纯奶/豆沙包	风行纯奶/提子蛋	伊利纯奶/奶香花卷	风行纯牛奶/鲜肉包			

广东碧桂园学校中学餐厅第2周菜谱

2021.9.6~2021.9.12

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
		9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
早餐	奶类	学生奶	学生奶	学生奶	学生奶	学生奶		
		鲜酪乳/卡士牌/120G/原味	酸奶/香满楼牌/蓝莓味/180G	鲜酪乳/卡士牌/122G/原味	乐悠黄桃酸牛奶/风行/180g	鲜酪乳/卡士牌/124G/原味		
	粥类	三丝炒河粉	菜心炒陈村粉	三丝炒河粉	菜心炒陈村粉	三丝炒米粉		
	粉面类	菜干瘦肉粥	皮蛋瘦肉粥	柴鱼花生粥	瘦肉玉米粥	味粥		
	鸡蛋	鸡蛋	鸡蛋	鸡蛋	鸡蛋	鸡蛋		
	粗粮	玉米	玉米	番薯		玉米		
	点心	生肉包	叉烧包	奶皇包	芝士面包	蛋挞		
		芝士蛋挞	酥皮面包	汤圆	叉烧包	叉烧包		
		小贝蛋糕	上汤饺子	叉烧面包	黄金糕	干蒸		
		培根面包	马拉糕	老婆饼	薯条	小贝蛋糕		
干蒸				糯米鸡				
午餐	自选餐	客家咸香鸡	顺德豉油鸭	鸡米花	辣子鸡丁	五彩肉丁		
		番茄烩狮子球	菠萝咕嚕肉	卤水鸡	水煮牛肉	酱爆墨鱼丸		
		卤鸡中翅	水煮鸡片	回锅豆干	青瓜炒滑鸡	肉碎蒸水蛋		
		西兰花炒肉片	莴笋炒滑鸡	古法锅叉烧	冬瓜豆泡烩花腩	咖喱风味炒滑鸡		
		麻婆豆腐	韭菜炒鸡蛋	咖喱土豆鸡柳	卡真土豆	客家红烧肉		
		番茄蛋汤桂林米粉	肉碎鸡蛋番薯炒饭	雪菜鸡丝汤面	肉碎豆角粒炒饭	榨菜肉丝汤面		
		麦菜/菜心	奶白菜/椰菜	包菜/油麦菜	小塘菜/生菜	菜心/油麦菜		
		萝卜煲老鸡汤	冬瓜玉米粒肉粒汤	沙葛煲鸭汤	奶白菜煲老鸡汤	花生莲藕煲鸡脚汤		
晚餐	自选餐	土豆炒肉片	西兰花炒瘦肉	南瓜烩鸭片	番茄煮蛋		西兰花炒肉片	
		松花菜炒牛肉	双宝焖鸡柳	佛手瓜炒肉片	松花菜炒鸡柳		十三香烤琵琶鸭	
		奥尔良风味烤鸡	香锅鸡	粉丝蒸水蛋	麻辣鱼丸		椒盐鸡扒	
		双色蒸水蛋	孜然鸭片	土耳其风味鸡	脆皮鸡			
		红烧鸭	里昂土豆	洋葱汁鸡扒	香辣鸭			
		黑椒牛松炒饭	洋葱火腿炒螺蛳粉	水饺	黑椒牛肉酱意粉			
		生菜/小白菜	小唐菜/生菜	奶白菜/芥菜	油麦菜/小白菜		生菜	
		枸杞蛋花汤	南瓜小米粥	番茄鸡蛋汤	椰汁香芋西米露		节瓜丝肉丝汤	
炖汤	客家炖肉汁	北芪炖排骨汤	猴头菇老鸡汤	虫草花炖老鸽				