

博实乐广东碧桂园学校（幼儿园）第3周菜谱

2022.2.28~2022.3.6

餐次	类别	2月28日	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6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	红豆面包	蛋挞	翡翠玉米肉包	葱花肉松包	麦香花卷		
	主食	炒牛河	糯米卷	三丝炒米粉	紫菜饺	肉丝炒面		
	粥	菜心胡萝卜瘦肉粥	眉豆瘦肉粥	冬瓜白豆粥	南瓜小米粥	白粥		
	奶类	伊利QQ星	伊利QQ星	伊利QQ星	伊利QQ星	伊利QQ星		
	备加	番薯仔/鸡蛋	芋头仔/鸡蛋	玉米/鸡蛋	栗子/鸡蛋	无衣玉米/鸡蛋		
午餐	主菜	什锦斋	咖喱土豆鸡	滋味虾	鲜菇烩鸭肉	香烤鸡中翼		
	配菜	蚝汁烧豆腐	腐竹焖上肉	肉沫焖金瓜	西芹豆干炒肉丁	土豆丝肉丝		
	蔬菜	清炒菜心	蒜茸炒上海青	蒜茸大白菜	蒜蓉炒生菜	上汤小塘菜		
	主食	五常大米饭	五常大米饭	五常大米饭	五常大米饭	多味饭		
	汤	红枣花生茶树菇汤	淮山元肉老鸡汤	大鱼头木瓜汤	瑶柱节瓜虾米汤	奶白菜龙骨汤		
午加餐	水果/糖水	火龙果	雪耳红枣杞子玉米粒糖水	贡梨	橙子	沃柑		
	点心	南瓜馒头	红糖馒头	菠菜蛋卷	蛋黄酱面包	马拉糕		
晚餐	主菜	豉汁蒸排骨/番茄烩鱼松	香烤炭烧猪颈肉扒	香芋焖鹅	牛腩萝卜			香煎鱼扒/蒸酿豆腐
	配菜	莴笋百合炒牛柳	牛油炒西兰花	肉沫虾皮蒸水蛋	青笋炒鸡丁			椰菜花炒肉片
	蔬菜	蒜蓉油麦菜	意大利玉米面包	白焯菜心	清炒油麦菜			清炒生菜
	主食	五常大米饭	肉酱意粉	五常大米饭	五常大米饭			玉米饺子面
	汤	冬瓜玉米龙骨汤	伊利QQ星	椰子竹丝鸡汤	核桃栗子牛骨汤			胜瓜肉片汤
	饭后果	苹果	香梨	砂糖桔	牛奶枣			新奇士橙
晚加餐	奶类	伊利纯奶	伊利纯奶	伊利纯奶	伊利纯奶	伊利纯奶		伊利纯奶
	点心	沙拉包	胡萝卜馒头	咸面包	双色馒头	提子面包		牛油戟

广东碧桂园学校小学餐厅第3周菜谱

2022.2.28~2022.3.6

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
			2月28日	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
早餐	一楼 (套餐)	粥/奶	伊利纯奶	眉豆瘦肉粥	伊利纯奶	八宝粥	伊利纯牛奶		
		粉/面	椰蓉卷	三丝炒粉	肉汁捞粉	滑肉包	肉酱捞面		
		点心	马蹄糕	叉烧包	方包	蛋挞	卤水蛋		
		备加	鸡蛋、芝麻包	纯牛奶、鸡蛋、椰香包	鸡蛋、蛋糕	纯牛奶、瓜仁包	鸡蛋、蛋糕		
	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	眉豆瘦肉粥	牛奶麦片粥	八宝粥	菜干黄豆粥		
		粉类	肉酱捞粉	菜心瘦肉汤面	三丝炒面	三丝炒粉	生菜鸡丝汤粉		
		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		
		点心	黑糯米糕	马蹄糕	滑肉包	糯米包	奶皇包		
			提子包	玉米饺子	粟米饼	干蒸	提子蛋糕		
			方包	蛋挞	莲蓉包	椰香包			
	早加餐		香满楼鲜奶	伊利香草冰淇淋奶	卡士鲜酪乳原味	香满楼牌酸奶蓝莓味	卡士鲜酪乳草莓味		
午餐	一楼 (套餐)	主菜	鲜虫草花蒸鸡	姜葱焗虾	香菇炒牛肉	土豆烩叉烧	上汤鱼丸		
		配菜	小瓜炒肉片	木耳肉菜土豆丝	番茄炒蛋	鸡肉炖豆腐	蒸水蛋		
		蔬菜	菜心	油麦菜	小塘菜	生菜	大白菜		
		汤	冬瓜玉米肉丝汤	土豆南瓜煲鸡汤	粉葛眉豆煲鱼汤	淮山煲鸭汤	香芋西米露		
	二楼 (自助餐)	主菜	香菇炒牛肉	上汤鱼丸	鲜虫草花蒸鸡	姜葱焗虾	土豆烩叉烧		
			市长鸭	辣子鸡	番茄烩肉片	泰汁烩鸡柳	咕嚕风味鸡		
		配菜	番茄炒蛋	蒸水蛋	小瓜炒牛肉	木耳肉菜土豆丝	鸡肉炖豆腐		
			水煮杂菜	松花菜炒肉片	豆角炒肉菜	西兰花炒肉片	炸薯条		
		蔬菜	娃娃菜	大白菜	生菜	小塘菜	小塘菜		
		点心					千层糕		
		水果					砂糖桔		
	汤	冬瓜玉米肉丝汤	土豆南瓜煲鸡汤	粉葛眉豆煲鱼汤	淮山煲鸭汤	香芋西米露			
	午加餐		香蕉	沃柑	苹果	香梨	风行乳酸奶		
晚餐	一楼 (套餐)	主菜	豆干焖牛腩	土豆烩鸡柳	奥尔良鱼柳	美味鸡翅		煎焗鸡	
		配菜	香菇肉丝炒饭	三鲜汤米粉	豆角菇丝炒饭	肉丝汤意粉		冬菇炒肉片	
		蔬菜	大白菜	娃娃菜	娃娃菜	油麦菜		菜心	
		汤	莲藕煲猪骨汤	番茄蛋汤	雪梨马蹄木瓜糖水	金菇肉丝雪耳汤		沙葛瘦肉汤	
	二楼 (自助餐)	主菜	奥尔良鱼柳	香辣鸡柳	豆干焖牛腩	土豆烩鸡柳		玉米鸡粒炒饭	
			栗子焖鸡	红烧肉	水煮鱼饼	支竹焖鹅			
		配菜	三鲜汤米粉	牛肉炖粉条	肉丝汤意粉	番茄蛋汤通心粉		肉丝炒面	
		蔬菜	油麦菜	菜心	油麦菜	娃娃菜		淮山瘦肉粥	
	汤	莲藕煲猪骨汤	番茄蛋汤	雪梨马蹄木瓜糖水	金菇肉丝雪耳汤				
	晚加餐		莲蓉包/伊利纯奶	朱古力蛋糕/风行纯奶	奶香馒头/伊利纯奶	麦香花卷/风行纯奶			

广东碧桂园学校中学餐厅第3周菜谱

2022.2.28~2022.3.6

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
		2月28日	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6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	玉米排骨粥	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	三丝炒河粉	三丝炒米粉		
	鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋		
	粗粮	酥皮面包	芝士沙拉包	肉松沙拉包	甜甜圈	培根面包		
	点心	叉烧包	奶皇包	马拉糕	披萨	叉烧包		
		蛋挞	肉松蛋糕	糯米鸡	干蒸	老婆饼		
		蛋糕	上汤饺子	蛋挞	汤圆	上汤饺子		
		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	五柳鸡扒	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	干锅鸡	骨肉相连	风味锅烧鸭		
		水煮鸡片	肉丝烩豆腐	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	肉碎豆角粒炒饭	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		
		榨菜肉丝汤乌冬	老坛酸菜牛肉面	雪菜鸡丝汤桂林粉	云吞汤米粉	酸豆角肉碎汤面		
晚餐	自选餐	豉汁凉瓜炒滑鸡	干蒸	青瓜炒肉片	烤鸡			黑椒汁鸡扒
		茄汁鸡扒	肉碎蒸水蛋	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
		香辣鸡块	鲜淮山炒肉片	韭王炒鸡蛋	川式香辣鸭丁			
		西兰花炒肉片	节瓜烩花腩	上汤鱼皮角	卡真土豆			
		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
		酱香拌面	鸡扒汤米粉	火腿蛋汤米粉	牛腩汤面			