

博实乐广东碧桂园学校（幼儿园）第3周菜谱

2021.9.13~2021.9.19

餐次	类别	2021年9月13日	2021年9月14日	2021年9月15日	2021年9月16日	2021年9月17日	2021年9月18日	2021年9月19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	紫菜肉松芝麻面包卷	苹果面包	香葱火腿花卷	什果面包	双色花卷	茄司面包	枸杞面包
	主食	紫菜饺	椰堆	三丝炒米粉	晶饼	三鲜汤面	干蒸	紫菜饺
	粥	淮山瘦肉粥	瑶柱粥	菠菜瘦肉粥	牛肉粥	白粥	菜心瘦肉粥	莲子花生粥
	奶类	QQ星纯奶	QQ星纯奶	QQ星纯奶	QQ星纯奶	QQ星纯奶	QQ星纯奶	QQ星纯奶
	备加	玉米/鸡蛋	番薯/鸡蛋	鲜淮山/鸡蛋	玉米/鸡蛋	马蹄肉/鸡蛋	番薯/鸡蛋	玉米/鸡蛋
午餐	主菜	香菇素片	番茄巴沙鱼柳	红枣杞子蒸鸡	红烧鹅	青豆炒虾仁	芋头焖鸭	美味叉烧
	配菜	红烧豆腐	青瓜炒肉片	肉沫蒸豆腐	虾米冬瓜丝	木瓜丝炒肉丝	豆角炒鸡蛋	松花菜炒肉片
	蔬菜	菜心	生菜	油麦菜	小塘菜	生菜	大白菜	白菜仔
	主食	五常大米饭	白饭	五常大米饭	白饭	五常大米饭	白饭	牛肉菜心炒饭
	汤	椰香玉米栗子腰果汤	莲藕猪骨汤	胜瓜鱼茸汤	霸王花猪骨汤	芥菜豆腐汤	冬瓜薏米煲鸭汤	奶白菜龙骨汤
午加餐	水果/糖水	哈密瓜	卡士奶	火龙果	卡士奶	西瓜	红肉火龙果	菠菜馒头
	点心	红糖馒头	奶香馒头	芝麻包	柠檬蛋糕	南瓜馒头	玉米馒头	黄金桃
晚餐	主菜	马蹄牛肉饼	卡真鸡扒	咕嚕肉	烤鸡中翼	土豆焖牛腩	青豆炒鸡丁/豉汁蒸排骨	
	配菜	土豆丝肉	牛柳炒西兰花	瑶柱蒸水蛋	鸡粒椰汁烩南瓜	小瓜炒肉片	支竹西芹焖鱼柳	
	蔬菜	白菜仔	肠仔卷	奶白菜	菜心	娃娃菜	油麦菜	
	主食	白饭	肉酱意粉	白饭	猪肉白菜水饺	白饭	白饭	
	汤	节瓜肉丝汤	南瓜忌廉汤	虾皮紫菜蛋花汤	蘑菇肉片汤	虫草花竹丝鸡汤	萝卜牛骨汤	
	饭后果	冬枣	香印青提	黑布祿	黑加伦	苹果	绿肉奇异果	
晚加餐	奶类	伊利纯牛奶	伊利纯牛奶	伊利纯牛奶	伊利纯牛奶	伊利纯牛奶	伊利纯牛奶	伊利纯牛奶
	点心	提子包	咸面包	双色馒头	胡萝卜馒头	瓜仁面包	沙拉面包	芝士面包

广东碧桂园学校小学餐厅第3周菜谱

2021.9.13~2021.9.19

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13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
早餐	一楼	粥/奶	伊利纯奶	枸杞莲子粥	伊利纯奶	金针瘦肉粥	伊利纯牛奶	山药百合燕麦粥	伊利纯牛奶
		粉/面	菜心炒粉	蛋角	三丝炒面	叉烧蒸包	三丝炒粉	猪仔包	红萝卜炒粉
		点心	鲜肉包	葱花火腿包	毛毛虫面包	紫菜饺子	奶皇包	蒸鸡蛋	酥皮蛋挞
	二楼	粥/奶	伊利纯奶	枸杞莲子粥	伊利纯奶	金针瘦肉粥	伊利纯牛奶	山药百合燕麦粥	伊利纯牛奶
		粉/面	蛋角	萝卜鸡蛋炒粉	叉烧蒸包	三丝炒面	猪仔包	三丝炒粉	红豆卷
		点心	葱花火腿包	鲜肉包	黄金糕	毛毛虫面包	杂粮糕	奶皇包	糯米糍
	早加餐		卡士鲜酪乳原味	乐悠酸奶黄桃味	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	乐悠酸奶黄桃味
午餐	一楼	主菜	黑木耳蒸鸡	土豆烩叉烧	香菇炒牛肉	上汤鱼饺	沙姜焖鱼饼	宫保肉片	卡真鸡扒
		配菜	豆角肉菜烧茄子	西兰花炒肉	番茄炒蛋	南瓜焖肉片	佛手瓜炒肉	蒸水蛋	牛肉炖豆腐
		蔬菜	小白菜	菜心	奶白菜	油麦菜	大白菜	菜心	生菜
		汤	秀珍菇蛋肉汤	节瓜煲鸭汤	雪耳金菇肉丝汤	冬瓜豆腐煲鱼汤	南瓜小米粥	番茄蛋汤	海带猪骨汤
	二楼	主菜	土豆烩叉烧	黑木耳蒸鸡	上汤鱼饺	香菇炒牛肉	宫保肉片	卡真鸡扒	沙姜焖鱼饼
		配菜	西兰花炒肉	豆角肉菜烧茄子	南瓜焖肉片	番茄炒蛋	蒸水蛋	牛肉炖豆腐	佛手瓜炒肉
		蔬菜	菜心	小白菜	油麦菜	奶白菜	菜心	大白菜	奶白菜
		汤	秀珍菇蛋肉汤	节瓜煲鸭汤	雪耳金菇肉丝汤	冬瓜豆腐煲鱼汤	南瓜小米粥	番茄蛋汤	海带猪骨汤
	午加餐		苹果	香蕉	桔子	苹果	粉蕉	香梨	伊利纯奶
	晚餐	一楼	主菜	番茄烩鱼饼	风味焖鸡肉	五香卤鸭肉	奥尔良鸡翅	蜜汁叉烧	豆干焖牛腩
配菜			肉丝炒饭	牛肉土豆丝	牛肉酱贝壳粉	小瓜炒肉片	松花菜炒肉	菜丝肉菜炒饭	
蔬菜			大白菜	油麦菜	娃娃菜	生菜	小白菜	油麦菜	
汤			胡萝卜土豆煲竹丝鸡汤	番茄蛋汤	马来亚喳喳	沙葛煲猪骨汤	节瓜腐竹瘦肉汤	冬瓜金菇肉丝汤	
二楼		主菜	奥尔良鸡翅	番茄烩鱼饼	风味焖鸡肉	五香卤鸭肉	豆干焖牛腩	蜜汁叉烧	
		配菜	小瓜炒肉片	肉丝炒饭	牛肉土豆丝	牛肉酱贝壳粉	菜丝肉菜炒饭	松花菜炒肉	
		蔬菜	油麦菜	大白菜	生菜	娃娃菜	油麦菜	小白菜	
		汤	胡萝卜土豆煲竹丝鸡汤	番茄蛋汤	马来亚喳喳	沙葛煲猪骨汤	节瓜腐竹瘦肉汤	冬瓜金菇肉丝汤	
晚加餐		伊利纯奶/奶香馒头	伊利纯奶/奶皇包	伊利纯奶/生肉包	伊利纯奶/花卷	伊利纯奶/叉烧包	伊利纯奶/红豆包		

广东碧桂园学校中学餐厅第3周菜谱

2021.9.13~2021.9.19

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13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19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	屋型鲜奶	屋型鲜奶
		香满楼牌/原味	鲜酪乳/卡士牌/120G/原味	乐悠黄桃酸牛奶	乐悠原味酸牛奶	香满楼牌/草莓味	鲜酪乳/卡士牌/120G/原味	香满楼牌/蓝莓味
	粥类	黄豆猪肉粥	皮蛋瘦肉粥	柴鱼花生粥	白果瘦肉粥	冬瓜黄豆粥	排骨粥	皮蛋瘦肉粥
	粉面类	菜心炒河粉	三丝炒陈村粉	三丝炒河粉	菜心炒猪肠粉	三丝炒河粉	三丝陈村粉	三丝炒猪肠粉
	鸡蛋	蒸鸡蛋	茶叶蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	茶叶蛋	蒸鸡蛋
	粗粮	蒸粟米	番薯	蒸粟米	蒸香芋仔	蒸粟米	蒸番薯	蒸粟米
	点心	芝士肉松面包	酥皮面包	火腿沙拉包	风车面包	叉烧面包	芝士沙拉包	培根面包
		叉烧包	马拉糕	老婆饼	饺子	红豆派	糯米鸡	马拉糕
		合桃酥	干蒸	黄金糕	春卷	干蒸	叉烧酥	生肉包
		菠菜蛋糕	生肉包	奶皇包	小贝蛋糕	鲜肉包		汤圆
午餐	自选餐	豆角生炒鸡	麻婆豆腐	芥兰炒滑鸡	顺德四杯鸭	鸡米花	蜜汁猪颈肉	客家红烧肉
		黑椒汁鸡扒	炸鸡翅	酸梅鸭	水煮牛肉	水煮鱼	酸梅鸭	洋葱汁鸡扒
		酸甜排骨	冬瓜烩滑鸡	奥尔良胸排	葱花蒸水蛋	豉油鸡	老少平安	西兰花炒鸡
		韭王上汤蛋饺	豉油鸭	川味狮子球	卡真风味炸鸡退	西兰花炒肉片	玉米粒炒鸡丁	红烧豆腐
		水煮肉片	红烧干蒸	红烧豆腐肉片	上汤鱼皮角	肉丝烩豆腐	水煮牛肉	香麻墨鱼丸
		牛松炒饭	榨菜肉丝汤米粉	黑椒牛肉酱通心粉	姜蓉鸡丝炒饭	番茄蛋汤桂林米粉	鸡丝炒饭	多味炒饭
		麦菜/菜心	奶白菜/椰菜	大白菜/油麦菜	小塘菜/生菜	麦菜/菜心	奶白菜/椰菜	菜心/油麦菜
		节瓜金菇肉丝蛋汤	冬瓜煲鸭汤	粉葛煲乌鸡汤	芥菜豆腐咸蛋汤	奶白菜煲老鸡汤	冬瓜肉粒汤	粟米煲鸡汤
晚餐	自选餐	咖喱土豆鸭	黑椒土豆炒鸡柳	豆角炒鸡蛋	回锅肉	干蒸	豉汁凉瓜炒滑鸡	冬菇焖滑鸡
		卤水鸡	辣子鸭片	沙葛焖碎扣肉	土耳其风味鸡扒	肉碎蒸水蛋	茄汁鸡扒	绍菜煮鱼腐
		椒盐鱼块	西芹炒牛肉	咖喱鱼丸	子然鸭片	香辣鸡块	酸辣土豆肉丝	
		松花菜炒肉片	土耳其风味鸡	番茄烩牛肉	莴笋炒鸡柳	松花菜炒牛肉	麻辣鸭	
		地三鲜	韭王炒鸡蛋	青瓜炒滑鸡	咖喱土豆鸡	节瓜烩花腩	鲜淮山炒肉片	
		番茄蛋汤面	饺子	肉丝汤面	茄汁肉丝炒意粉	黑椒牛松炒饭	肉碎汤米粉	
		生菜/小白菜	小唐菜/生菜	奶白菜/芥菜	油麦菜/小白菜	生菜/小白菜	小唐菜/生菜	小白菜
		粟米羹	马来亚喳喳	冬瓜海带肉丝汤	雪耳木瓜糖水	枸杞肉丝汤	南瓜小米粥	番茄鸡蛋汤
	炖汤	花旗参炖竹丝鸡	花生眉豆炖鸡脚	老鸽炖淮杞汤	绿豆薏仁鸭汤	客家炖肉汁	淮杞炖白鸽	