

# 博实乐广东碧桂园学校（幼儿园）第4周菜谱

2021.9.20~2021.9.26

餐次	类别	2021年9月20日	2021年9月21日	2021年9月22日	2021年9月23日	2021年9月24日	2021年9月25日	2021年9月26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				地瓜面包	玉米火腿卷	提子面包	椰香包
	主食				安虾萝卜糕	西芹炒蛋面	马拉糕	韭菜饺
	粥				眉豆瘦肉粥	皮蛋瘦肉粥	生菜瘦肉粥	白豆粥
	奶类				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	玉米/鸡蛋	番薯/鸡蛋
午餐	主菜				红烧土豆鸡	美味沙虾	卡真鱼柳	美味鸡中翼
	配菜				节瓜丝肉丝	青瓜炒肉片	肉末炒豆角粒	红烧豆腐
	蔬菜				小塘菜	生菜	大白菜	白菜仔
	主食				五常大米饭	白饭	玉米胡萝卜饭	五常大米饭
	汤				番茄鸡蛋汤	紫菜蛋花汤	莲藕猪骨汤	板栗淮山鸡汤
午加餐	水果/糖水				卡士奶	西瓜	火龙果	哈密瓜
	点心				菠菜馒头	南瓜蛋糕	胡萝卜馒头	红豆面包
晚餐	主菜			香煎紫菜虾饼	莲藕猪肉饼	节瓜豆豉鸭肉	牛肉粒杏鲍菇粒	蜜汁叉烧
	配菜			肉沫日本豆腐/莴笋炒肉片	牛肉炒南瓜	肉沫蒸水蛋	小瓜炒肉片	土豆丝肉丝
	蔬菜			菜心	菜心	娃娃菜	油麦菜	小塘菜
	主食			三丝炒面	白饭	五常大米饭	白饭	白饭
	汤			香菇鸡丝粥	椰子老鸡汤	胡萝卜玉米牛骨汤	苹果雪梨瘦肉汤	莲子百合猪展汤
	饭后果			香蕉	黑加伦	苹果	冬枣	香印青提
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
	点心			双色馒头	紫菜面包	沙拉面包	香菇面包	玉米馒头

# 广东碧桂园学校小学餐厅第4周菜谱

2021.9.20~2021.9.26

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20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
早餐	一楼	粥/奶				伊利纯奶	红萝卜玉米肉沫粥	伊利冰淇淋奶	皮蛋瘦肉粥
		粉/面				椰香面包	三丝炒粉	生肉包	三丝炒面
		点心				杂粮糕	叉烧包	水煮鸡蛋	粟米饼
		备加				纯牛奶/鸡蛋	纯牛奶/鸡蛋	纯牛奶/鸡蛋	纯牛奶/鸡蛋
	二楼	粥/奶				伊利纯奶	红萝卜玉米肉沫粥	伊利冰淇淋奶	皮蛋瘦肉粥
		粉/面				三丝炒粉	椰香面包	三丝炒面	生肉包
		点心				叉烧包	杂粮糕	粟米饼	马拉糕
						干蒸	水煮鸡蛋	可可蛋糕	蒸玉米
	备加				纯牛奶/鸡蛋	纯牛奶/鸡蛋	纯牛奶/鸡蛋	纯牛奶/鸡蛋	
	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	
午餐	一楼	主菜				土豆蘑菇焖肉片	美极焗虾	蜜汁叉烧	沙姜焖鸡
		配菜				番茄炒蛋	牛肉土豆丝	松花菜炒肉	蒸水蛋
		蔬菜				小白菜	生菜	菜心	大白菜
		汤				秀珍菇蛋肉汤	南瓜小米粥	眉豆粉葛煲鱼汤	冬瓜煲鸭汤
	二楼	主菜				蜜汁叉烧	沙姜焖鸡	土豆蘑菇焖肉片	香辣虾
		配菜				松花菜炒肉	蒸水蛋	番茄炒蛋	牛肉土豆丝
		蔬菜				生菜	奶白菜	大白菜	菜心
		汤				秀珍菇蛋肉汤	南瓜小米粥	眉豆粉葛煲鱼汤	冬瓜煲鸭汤
	午加餐				圣女果	皇冠梨	粉蕉	桔子	
	晚餐	一楼	主菜			玉米马蹄蒸肉饼	扁豆焖牛肉	奥尔良鸡扒	番茄烩鱼柳
配菜					松花菜炒鸡肉	三丝炒面	玉米鸡蛋炒饭	肉菜菜丝炒饭	牛肉酱通心粉
蔬菜					菜心	奶白菜	娃娃菜	油麦菜	小塘菜
汤					白菜胡萝卜猪展汤	番茄蛋汤	沙葛胡萝卜煲猪骨汤	马来亚喳喳	海带黄豆瘦肉汤
二楼		主菜			菇肉丝蛋炒饭	奥尔良鸡扒	扁豆焖牛肉	五香卤鸡腿	番茄烩鱼柳
		配菜			三丝炒米粉	玉米鸡蛋炒饭	三丝炒面	牛肉酱通心粉	肉菜菜丝炒饭
		蔬菜				娃娃菜	小白菜	包菜	油麦菜
		汤			菜心滑鸡粥	番茄蛋汤	沙葛胡萝卜煲猪骨汤	马来亚喳喳	海带黄豆瘦肉汤
晚加餐					伊利纯奶/奶皇包	伊利纯奶/莲蓉包	伊利纯奶/马拉盏	伊利纯奶/花卷	

# 广东碧桂园学校中学餐厅第4周菜谱

2021.9.20~2021.9.26

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20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
早餐	奶类				屋型鲜奶	屋型鲜奶	屋型鲜奶	屋型鲜奶
					乐悠黄桃酸奶	鲜酪乳/卡士牌/120G/原味	老酸奶	乐悠草莓酸奶
	粥类				皮蛋瘦肉粥	柴鱼花生粥	薏米瘦肉粥	香菇滑鸡粥
	粉面类				三丝陈村粉	三丝炒猪肠粉	三丝炒陈村粉	三丝炒河粉
	鸡蛋				蒸鸡蛋	茶叶蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋
	粗粮				芝士沙拉面包	培根面包	酥皮面包	葱花面包
	点心				马拉糕	酥皮蛋挞	糯米鸡	叉烧包
					干蒸	红豆派	玉米饼	芝士蛋挞
					核桃包	奶皇包	汤圆	老婆饼
					蒸粟米	上汤饺子/蒸芋头	蒸粟米	蒸番薯
午餐	自选餐	豉油鸡			沙爹酱鸭片	五柳鸡扒	香锅鸭	上汤蛋饺
		西兰花炒肉片			青瓜炒肉片	水煮鱼片	卤水鸡	麻辣鸭块
		榨菜蒸草鱼			炸鸡中翅	肉丝红烧豆腐	番茄牛肉	西兰花炒牛肉
					干锅鸡	骨肉相连	茄瓜烩鸡柳	椒盐掌中宝
					麻婆豆腐	虾米粉丝蒸水蛋	回味锅叉烧	青瓜烩滑鸡
					酱香拌面	肉丝木耳炒饭	菜丝牛松炒饭	雪菜肉丝汤米粉
		生菜			大白菜/油麦菜	小塘菜/生菜	麦菜/菜心	油麦菜/椰菜
		奶白菜肉丝汤			粉葛煲鸭汤	凉瓜黄豆煲鸡汤	粟米羹	冬瓜煲鸭汤
晚餐	自选餐			冬瓜焖鸭	西兰花炒滑鸡	烤鸡	咖喱土豆狮子球	五柳鸭片
				黑胡椒卤鸡	萝卜焖牛腩	冬瓜烩肉片	榨菜蒸猪肉	卡真风味鸡
				番茄炒鸡蛋	宫爆茄丁	麻辣莴笋烩鸡柳	回锅鸡片	鱼香鸡片
					韭王炒鸡蛋	川式香辣鸭丁	葱花蒸水蛋	酸辣土豆丝
					上汤鱼皮角	卡真土豆	市长鸭	蒜心洋葱炒鱼丸
					洋葱火腿炒螺丝粉	上汤水饺	番茄蛋汤面	饺子
				菜心	奶白菜/芥菜	油麦菜/小白菜	生菜/小白菜	小唐菜/生菜
				冬瓜粒玉米粒肉粒汤	冬瓜紫菜汤	椰汁香芋西米露	节瓜金菇肉丝蛋汤	番薯粥
炖汤				客家炖肉汁	淮杞炖白鸽	土茯苓炖排骨	海底椰炖猪展	