

博实乐广东碧桂园学校（幼儿园）第5周菜谱

2021.9.27~2021.10.3

餐次	类别	2021年9月27日	2021年9月28日	2021年9月29日	2021年9月30日	2021年10月1日	2021年10月2日	2021年10月3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	土豆面包	香芋面包	皇冠面包				
	主食	马蹄糕	糯米包	咸水角				
	粥	淮山杞子粥	莲子瘦肉粥	菜心胡萝卜粥				
	奶类	QQ星纯奶	QQ星纯奶	QQ星纯奶				
	备加	玉米/鸡蛋	番薯/鸡蛋	土豆/鸡蛋				
午餐	主菜	素炒丝瓜	番茄巴沙鱼柳	紫菜糯米卷/柠檬蛋卷				
	配菜	孜然土豆丁	青瓜炒肉片	菲力牛扒/美味沙虾/香烤鸡中翼				
	蔬菜	菜心	生菜	卡真土豆/西兰花炒百合/清炒油麦菜				
	主食	五常大米饭	白饭	香甜栗子肉/豆角肉沫炒饭				
	汤	茶树菇玉米胡萝卜花生汤	莲藕猪骨汤	南瓜西米露/蓝莓/哈密瓜/西瓜				
午加餐	水果/糖水	西瓜	卡士奶					
	点心	双色花卷	蛋卷	每日坚果				
晚餐	主菜	鱼香肉丝	盐焗烤鸡					
	配菜	番茄炒鸡蛋	肉片炒西兰花					
	蔬菜	白菜仔	香葱牛肉卷					
	主食	白饭	奶油蘑菇酱蚬壳粉					
	汤	节瓜肉丝汤	牛奶麦片					
	饭后果	黑布林	黑加伦	苹果				
晚加餐	奶类	伊利纯牛奶	伊利纯牛奶	伊利纯牛奶				
	点心	芝麻包	奶香馒头	黄金包				

广东碧桂园学校小学餐厅第5周菜谱

2021.9.27~2021.10.3

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27日	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	
早餐	一楼	粥/奶	伊利纯牛奶	冬瓜黄豆瘦肉粥	伊利纯牛奶					
		粉/面	紫菜饺	包菜炒粉	奶皇包					
		点心	椰挞	黄金糕	糯米鸡					
		备加	纯牛奶/鸡蛋	纯牛奶/鸡蛋	纯牛奶/鸡蛋					
	二楼	粥/奶	伊利纯牛奶	冬瓜黄豆瘦肉粥	伊利纯牛奶					
		粉/面	包菜炒粉	玉米棒	鸡蛋炒面					
		点心	黄金糕	椰挞	紫菜饺					
			奶皇包	糯米鸡	鹌鹑蛋					
	备加	纯牛奶/鸡蛋	纯牛奶/鸡蛋	纯牛奶/鸡蛋						
	早加餐			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	土豆炒牛肉	蜜汁叉烧	番茄焖鸭肉					
		配菜	番茄炒鸡蛋	地三鲜茄子	牛肉蘑菇炖豆腐					
		蔬菜	生菜	大白菜	油麦菜					
		汤	秀珍菇蛋肉汤	节瓜煲鸭汤	雪耳金菇肉丝汤					
	二楼	主菜	番茄焖鸭肉	花生焖鸡肉	土豆炒牛肉					
		配菜	牛肉蘑菇炖豆腐	西兰花炒肉片	番茄炒鸡蛋					
		蔬菜	油麦菜	小白菜	生菜					
		汤	秀珍菇蛋肉汤	节瓜煲鸭汤	雪耳金菇肉丝汤					
	午加餐			香蕉	苹果	伊利纯奶				
	晚餐	一楼	主菜	奥尔良烤鸡翅	泰式风味鱼饼					
配菜			肉菜菜丝炒饭	牛肉菜螺纹粉						
蔬菜			菜心	娃娃菜						
汤			胡萝卜土豆煲竹丝鸡汤	番茄蛋汤						
二楼		主菜	泰式风味鱼饼	奥尔良烤鸡翅						
		配菜	牛肉菜螺纹粉	肉菜菜丝炒饭						
		蔬菜	娃娃菜	菜心						
		汤	胡萝卜土豆煲竹丝鸡汤	番茄蛋汤						
晚加餐			伊利纯奶/豆沙包	伊利纯奶/奶香馒头						

广东碧桂园学校中学餐厅第5周菜谱

2021.9.27~2021.10.3

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27日	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
早餐	奶类	屋型鲜奶	屋型鲜奶	屋型鲜奶				
		香满楼原味酸奶	鲜酪乳/卡士牌/120G/原味	乐悠草莓酸奶				
	粥类	白果瘦肉粥	粟米猪肉粥	冬瓜黄豆粥				
	粉面类	三丝炒米粉	三丝炒河粉	三丝炒米粉				
	鸡蛋	蒸鸡蛋	茶叶蛋	蒸鸡蛋				
	粗粮	红豆沙拉面包	火腿沙拉包	三文治				
	点心	菠菜蛋糕	生肉包	玉米饼				
		奶皇包	春卷	糯米鸡				
		三色糕	黄金糕	马拉糕				
		饺子	叉烧酥/番薯	豆沙包/玉米				
午餐	自选餐	松花菜炒牛肉	干蒸	双参烩狮子球				
		炸鸡中翅	黑椒鸡扒	煎焗鸡				
		红烧豆腐	水煮牛肉	酸甜排骨				
		回锅鸡	肉菜烩土豆	麻婆豆腐 2				
		卡真土豆	冬瓜烩滑鸡	沙爹鸡柳				
		姜蓉鸡丝炒饭	多味炒饭	海皇炒粉丝				
		大白菜/油麦菜	小塘菜/生菜	菜心/油麦菜				
		淮山煲竹丝鸡汤	芥菜豆腐咸蛋汤	南瓜土豆煲鸡汤				
晚餐	自选餐	宫爆鸭丁	脆皮鸡					
		土耳其风味鸡扒	葱花蒸水蛋					
		香酥鱼柳	咕嚕鸡柳					
		土豆炒肉片	茄瓜烩肉					
		番茄炒鸡蛋	罗定豆豉鸭					
		黑椒牛肉酱通心粉	榨菜肉丝汤面					
		奶白菜/芥菜	油麦菜/小白菜					
		冬瓜肉丝汤	海带绿豆沙					
炖汤	百合莲子瘦肉汤	银耳炖乳鸽猪展汤						