

博实乐广东碧桂园学校（幼儿园）第6周菜谱

2022.3.21~2022.3.27

餐次	类别	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27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	蜜豆面包	奶皇面包	肉松面包	柠檬蛋糕	玉米吐司		
	主食	三丝炒米粉	韭菜饺	三丝炒面	干蒸	鸡汤番茄面		
	粥	眉豆瘦肉粥	白豆瘦肉粥	菜干白豆粥	莲子杞子瘦肉粥	白粥（备加）		
	奶类	伊利QQ星	伊利QQ星	伊利QQ星	伊利QQ星	伊利QQ星		
	备加	无衣玉米/鹌鹑蛋	鲜花生/鸡蛋	贝贝南瓜/鹌鹑蛋	毛豆/鸡蛋	番薯仔/鹌鹑蛋		
午餐	主菜	罗汉上素	蒸海鲈	五香鸭片	美味沙虾	卡真鸡扒		
	配菜	家常香干	红烧炸水豆腐	肉茸蒸水蛋	肉沫炒豆角	番茄炒鸡蛋		
	蔬菜	蒜蓉娃娃菜	小塘菜	清炒大白菜	蒜蓉炒生菜	菜心		
	主食	五常大米饭	五常大米饭	五常大米饭	五常大米饭	虾仁炒饭		
	汤	素高汤	木瓜花生大枣猪骨汤	番茄土豆牛骨汤	莲子百合瘦肉汤	冬瓜薏米老鸭汤		
午加餐	水果/糖水	西瓜	南瓜西米露	西洲密瓜	火龙果			
	点心	胡萝卜馒头	马拉糕	菠菜馒头	南瓜馒头	红糖馒头		
晚餐	主菜	锦上鲜排骨/麦香鸡粒	烤鸡	云耳肉饼	美味鱼饼			红烧狮子球
	配菜	西芹百合炒小牛肉	肉片炒菜心	青瓜炒肉片	小瓜炒牛肉			煎酿蛋角
	蔬菜	清炒菜心	香菇调理包	油麦菜	清炒白菜仔			莴笋炒肉片/菜心
	主食	五常大米饭	肉酱意粉	五常大米饭	玉米水饺			三丝炒米粉
	汤	薏米冬瓜老鸭汤	伊利QQ星	佛手猪展汤	玉米胡萝卜龙骨汤			玉米红萝卜瘦肉粥
	饭后果	桃驳李	牛奶枣	油桃	苹果	香梨		香蕉
晚加餐	奶类	风行纯奶	风行纯奶	风行纯奶	风行纯奶	风行纯奶		风行纯奶
	点心	沙拉包	香芋卷	椰香包	芝麻包	黄金海苔面包		红豆面包

广东碧桂园学校小学餐厅第6周菜谱

2022.3.21~2022.3.27

广东碧桂园学校小学餐厅第6周菜谱									
2022.3.21~2022.3.27									
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
			3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
早餐	一楼 (套餐)	粥/奶	伊利纯奶	玉米菜心粥	风行乳酸奶	牛奶燕麦杞子粥	伊利纯奶		
		粉/面	三丝肉酱捞粉	叉烧包	肉汁蒸粉	蛋挞	三丝炒面		
		点心	椰香包	海绵蛋糕	提子芝麻包	奶皇包	糯米包		
		备加	牛奶/鸡蛋/面包	牛奶/鸡蛋/面包	牛奶/鸡蛋/面包	牛奶/鸡蛋/面包	牛奶/鸡蛋/面包		
	二楼 (自助餐)	奶类	伊利纯奶	伊利纯奶	风行乳酸奶	伊利纯奶	伊利纯奶		
		粥类	番薯粥	玉米菜心粥	香芋烧骨粥	牛奶燕麦杞子粥	菜心粥		
		粉类	三丝炒面	三丝炒粉	三丝炒面	肉汁蒸粉	大白菜鸡丝汤粉		
		粗粮		蒸玉米		番薯仔			
		蛋类	蒸鸡蛋	水煮蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	卤水蛋		
		点心	提子蛋糕	沙拉面包	蛋挞	豆沙包	奶皇包		
			毛毛虫面包	玉米饺子	黑糯米糕	糯米包	黄金糕		
	早加餐		乐悠黄桃味酸奶	香满楼鲜奶	卡士鲜酪乳原味	香满楼草莓味酸奶	乐悠原味酸奶		
午餐	一楼 (套餐)	主菜	红枣蒸鸡	胡萝卜豆干焖牛肉	豉油皇焗虾	香菇烩肉片	土豆烩鸡柳		
		配菜	南瓜烩肉片	番茄炒鸡蛋	肉菜炖豆腐	蒸水蛋	西兰花炒肉片		
		蔬菜	生菜	菜心	小塘菜	包菜	娃娃菜		
		汤	秀珍菇蛋肉汤	莲藕煲鸭汤	雪耳金菇肉丝汤	萝卜豆腐煲鱼汤	马来亚喳喳		
	二楼 (自助餐)	主菜	豉油皇焗虾	土豆烩鸡柳	红枣蒸鸡	胡萝卜豆干焖牛肉	香菇烩肉片		
			黑胡椒风味鸡扒	豉汁蒸鸭	水煮牛肉	奥尔良烤鸡	回锅鸭肉		
		配菜	肉菜炖豆腐	西兰花炒肉片	南瓜烩肉片	番茄炒鸡蛋	蒸水蛋		
			酸辣莴笋肉丝	绍菜豆腐焖牛肉	酸辣海带丝	沙葛木耳炒肉片	卡真土豆		
		蔬菜	娃娃菜	生菜	包菜	小塘菜	菜心		
		点心					脆皮香蕉		
		水果					西瓜		
	午加餐		秀珍菇蛋肉汤	莲藕煲鸭汤	雪耳金菇肉丝汤	萝卜豆腐煲鱼汤	马来亚喳喳		
晚餐	一楼 (套餐)	主菜	五香卤鹅	土豆烩叉烧	泰式风味鱼饼	豉油皇鸡腿			蘑菇炒牛肉
		配菜	沙葛木耳炒肉片	玉米鸡粒炒饭	绍菜豆腐焖牛肉	青豆肉丝炒饭			莴笋炒肉片
		蔬菜	油麦菜	娃娃菜	生菜	大白菜			小塘菜
		汤	胡萝卜淮山煲竹丝鸡汤	南瓜小米粥	雪梨煲猪骨汤	番茄蛋汤			冬瓜金菇瘦肉汤
	二楼 (自助餐)	主菜	土豆烩叉烧	五香卤鹅	豉油皇鸡柳	泰式风味鱼饼			鸡蛋肉菜炒饭
			回锅肉	咕嚕风味鸡	奥尔良肉块	冬瓜焖鸭			三丝炒米粉
		配菜	牛肉汤贝壳粉	猪肉炖粉条	榨酱汤面	番茄蛋汤蝴蝶粉			肉片粥
		蔬菜	菜心	油麦菜	大白菜	生菜			
		汤	胡萝卜淮山煲竹丝鸡汤	南瓜小米粥	番茄蛋汤	雪梨煲猪骨汤			
	晚加餐		风行纯奶/豆沙包	伊利纯奶/奶香馒头	伊利纯奶/蛋糕	风行纯奶/莲蓉包			

广东碧桂园学校中学餐厅第6周菜谱

2022.3.21~2022.3.27

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
		3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27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	黄豆菜干粥	皮蛋瘦肉粥	白果腐皮粥	香菇滑鸡粥	冬瓜黄豆粥		
	粉面类	三丝炒河粉	三丝炒陈村粉	三丝猪肠粉	三丝炒米线	三丝炒面		
	鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋		
	粗粮	酥皮面包	芝士肉松包	披萨	沙拉面包	叉烧面包		
	点心	叉烧包	核桃包	糯米鸡	甜甜圈	糯米鸡		
		蛋挞	干蒸	玉米饼	马拉糕	南瓜饼		
		上汤饺子	汤圆	蛋挞	奶皇包	蛋糕		
		蒸粟米	蒸番薯	蒸粟米	蒸番薯	蒸粟米		
午餐	自选餐	水煮肉片	水煮鱼片	干蒸	炸鸡中翅	双参烩狮子球	大白菜煮鱼松	莲藕炒花腩
		咸香鸡	麻辣鸭块	水煮牛肉	黑椒鸡扒	煎焗鸡	豉汁蒸鱼	清蒸鱼
		番茄牛肉	西兰花炒牛肉	红烧豆腐	水煮鸡片	酸甜排骨	菜心炒肉片	
		茄瓜烩鸡柳	椒盐掌中宝	四杯鸡	肉菜烩土豆	麻婆豆腐		
		骨肉相连	古法锅叉烧	卡真土豆	冬瓜烩滑鸡	沙爹鸡柳		
		生菜丝牛松炒饭	肉碎鸡蛋番薯炒饭	肉碎豆角炒饭	姜蓉鸡丝炒饭	多味炒饭		
		蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜
		粟米羹	冬瓜煲鸭汤	淮山煲竹丝鸡汤	芥菜豆腐咸蛋汤	南瓜土豆煲鸡汤	番茄蛋汤	咸蛋芥菜肉片汤
		酱香拌面	榨菜肉丝汤乌冬	云吞汤米粉	老坛酸菜牛肉面	雪菜鸡丝汤桂林粉		
晚餐	自选餐	咖喱土豆狮子球	五柳鸭片	粉葛焖鸭	脆皮鸡	豆角炒滑鸡	丝瓜炒肉片	卤水鸡
		榨菜蒸猪肉	卡真风味鸡	土耳其风味鸡扒	葱花蒸水蛋	沙爹酱鸡扒	西芹炒滑鸡	凉瓜豆角烩鸡柳
		回锅鸡片	水煮鸡片	泰汁鱼柳	酸菜鱼	韭王炒鸡蛋		韭菜炒鸡蛋
		葱花蒸水蛋	酸辣土豆丝	土豆炒肉片	茄瓜烩肉			
		市长鸭	番茄肉片	番茄炒鸡蛋	罗定豆豉鸭			
		蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜
		节瓜金菇肉丝蛋汤	番薯粥	冬瓜肉丝汤	海带绿豆沙	紫菜鸡蛋汤	生菜肉片汤	胜瓜丝鸡蛋汤
		酸菜肉丝汤米粉	鸡扒汤面	牛腩汤面	火腿蛋汤米粉			