

# 博实乐广东碧桂园学校（幼儿园）第7周菜谱

2021.10.11~2021.10.17

餐次	类别	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17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	奶油椰子面包	毛毛虫面包	红豆卷	糯米包	葱花火腿包		
	主食	葱油饼	紫菜饺	三丝炒粉	鸡尾包	上汤鸡丝面		
	粥	眉豆瘦肉粥	菜干瘦肉粥	菠菜瘦肉粥	冬瓜粥	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/鸡蛋	玉米/鸡蛋	番薯/鸡蛋	玉米/鸡蛋	鲜淮山/鸡蛋		
午餐	主菜	香菇素片	冬瓜焖鸭	红枣杞子蒸鸡	红烧鸡比	美味虾		
	配菜	红烧豆腐	土豆丝肉丝	节瓜虾米粉丝肉丝	小瓜炒肉片	萝卜丝肉丝		
	蔬菜	菜心	清炒小白菜	油麦菜	大白菜	小塘菜		
	主食	五常大米饭	白饭	五常大米饭	白饭	扬州炒饭		
	汤	椰香玉米栗子腰果汤	剑花玉米胡萝卜猪骨汤	莲藕猪骨汤	芥菜豆腐汤	冬瓜薏米煲鸭汤		
午加餐	水果/糖水	西瓜	卡士鲜酪乳	哈密瓜	卡士鲜酪乳			
	点心	南瓜馒头	菠菜蛋糕	香葱花卷	芝麻卷	胡萝卜馒头		
晚餐	主菜	糖醋里脊	卡真鱼扒	牛肉蒸水蛋/栗子焖排骨	番茄焖牛腩			香煎牛扒/酿蛋角
	配菜	蒸水蛋	双色菜花	什锦腐竹肉丝	青瓜炒肉丝			三色莴笋丝
	蔬菜	蚝油生菜	蓝莓果酱包	娃娃菜	菜心			生菜
	主食	白饭	番茄虾仁西兰花炒螺纹粉	白饭	玉米水饺			爽滑云吞
	汤	鱼头豆腐汤	QQ星	紫菜蛋花汤	玉米胡萝卜龙骨汤			胜瓜鱼滑汤
	饭后果	苹果	香印青提	香梨	黑加仑	冬枣		香蕉
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	酥粒包	奶香馒头	玉米面包	菠菜馒头	沙拉包		双色花卷

# 广东碧桂园学校小学餐厅第7周菜谱

2021.10.11~2021.10.17

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
			10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
早餐	一楼	粥/奶	伊利纯奶	香菇滑鸡粥	伊利冰淇淋奶	红豆小米粥	伊利纯牛奶		
		粉/面	粟米饼	三丝炒粉	椰香面包	鸡蛋炒面	紫菜饺		
		点心	椰挞	生肉包	水煮鸡蛋	猪仔包	叉烧包		
		备加	牛奶/鸡蛋	牛奶/鸡蛋	牛奶/鸡蛋	牛奶/鸡蛋	牛奶/鸡蛋		
	二楼	粥/奶	伊利纯奶	香菇滑鸡粥	伊利冰淇淋奶	红豆小米粥	伊利纯牛奶		
		粉/面	三丝炒粉	粟米饼	鸡蛋炒面	椰香面包	三丝炒粉		
		点心	生肉包	椰挞	猪仔包	黄金糕	糯米包		
			水煮鸡蛋	奶皇包	玉米棒	紫菜饺	水饺		
	备加	牛奶/鸡蛋	牛奶/鸡蛋	牛奶/鸡蛋	牛奶/鸡蛋	牛奶/鸡蛋			
	早加餐		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	香满楼鲜奶		
午餐	一楼	主菜	泰式风味鱼饼	香菇炒牛肉	姜葱焗虾	土豆烩叉烧	宫保鸡块		
		配菜	豆角肉菜烧茄子	番茄炒蛋	西兰花炒肉	小瓜炒肉	蒸水蛋		
		蔬菜	小白菜	菜心	大白菜	油麦菜	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		
	二楼	主菜	香菇炒牛肉	泰式风味鱼饼	宫保鸡块	姜葱焗虾	土豆烩叉烧		
		配菜	番茄炒蛋	豆角肉菜烧茄子	蒸水蛋	西兰花炒肉	小瓜炒肉		
		蔬菜	菜心	小白菜	油麦菜	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		
	午加餐		粉蕉	桔子	香蕉	苹果	伊利纯奶		
	晚餐	一楼	主菜	豆干焖牛腩	五香卤鸡腿	番茄焖鸭肉	扁豆焖鸡肉		
配菜			肉丝炒饭	牛肉酱贝壳粉	豆角鸡粒炒饭	肉丝捞面			节瓜炒牛肉
蔬菜			大白菜	生菜	菜心	娃娃菜			菜心
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			冬瓜金菇瘦肉汤
二楼		主菜	五香卤鸡腿	豆干焖牛腩	扁豆焖鸡肉	番茄焖鸭肉			木耳肉菜炒饭
		配菜	牛肉酱贝壳粉	肉丝炒饭	肉丝捞面	豆角鸡粒炒饭			肉丝炒面
		蔬菜	生菜	大白菜	娃娃菜	菜心			牛肉粥
		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			
晚加餐			伊利纯奶/莲蓉包	伊利纯奶/叉烧包	伊利纯奶/奶香馒头	伊利纯奶/豆沙包			伊利纯奶/花卷

# 广东碧桂园学校中学餐厅第7周菜谱

2021.10.11~2021.10.17

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
		10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17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		
		老酸奶	乐悠草莓酸奶	香满楼原味酸奶	鲜酪乳/卡士牌/120G/原味	乐悠草莓酸奶		
	粥类	柴鱼花生粥	白果瘦肉粥	冬瓜黄豆粥	淮山薏米粥	金针瘦肉粥		
	粉面类	三丝炒米粉	三丝炒猪肠粉	三丝炒河粉	三丝陈村粉	三丝炒面		
	鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	茶叶蛋	蒸鸡蛋		
	粗粮	风车面包	肉松沙拉包	红豆沙拉面包	芝士肉松包	叉烧面包		
	点心	奶皇包	生肉包	酥皮蛋挞	玉米饼	老婆饼		
		蛋挞	玉米饼	叉烧面包	核桃包	糯米鸡		
		糯米鸡	菠菜蛋糕	干蒸	春卷	马拉糕		
		老婆饼/蒸粟米	蒸粟米	蒸番薯	披萨/蒸粟米	红豆蛋挞/蒸粟米		
午餐	自选餐	豆角生炒鸡	麻婆豆腐	莴笋炒滑鸡	顺德四杯鸭	客家红烧肉	清蒸鱼	佛手瓜炒滑鸡
		黑椒汁鸡扒	炸鸡翅	酸梅鸭	水煮牛肉	洋葱汁鸡扒	西芹炒滑鸡	萝卜焖鱼松
		酸甜排骨	冬瓜烩滑鸡	奥尔良胸排	葱花蒸水蛋	西兰花炒鸡	茄瓜烩花腩	
		韭王上汤蛋饺	水煮鱼片	川味狮子球	卡真风味炸鸡退	红烧豆腐		
		水煮肉片	红烧干蒸	红烧豆腐肉片	上汤鱼皮角	香麻墨鱼丸		
		牛松炒饭	肉碎鸡蛋番薯炒饭	肉碎豆角粒炒饭	姜蓉鸡丝炒饭	多味炒饭		
		麦菜/菜心	奶白菜/椰菜	大白菜/油麦菜	小塘菜/生菜	菜心/油麦菜	奶白菜	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	粟米煲鸡汤	节瓜丝肉丝汤	咸蛋芥菜肉片汤
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	冬菇焖滑鸡	胜瓜炒花腩	冬瓜焖鸭
		卤水鸡	辣子鸭片	沙葛焖碎扣肉	土耳其风味鸡扒	绍菜煮鱼腐	香芹炒滑鸡	黑胡椒卤鸡
		椒盐鱼块	西芹炒牛肉	咖喱鱼丸	子然鸭片	沙葛焖鸭		番茄炒鸡蛋
		松花菜炒肉片	土耳其风味鸡	番茄烩牛肉	莴笋炒鸡柳			
		地三鲜	韭王炒鸡蛋	青瓜炒滑鸡	咖喱土豆鸡			
		生菜/小白菜	小唐菜/生菜	奶白菜/芥菜	油麦菜/小白菜	小白菜	小唐菜	麦菜
		粟米羹	马来亚喳喳	冬瓜海带肉丝汤	雪耳木瓜糖水	番茄鸡蛋汤	生菜肉片汤	冬瓜粒玉米粒肉粒汤
	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			