

博实乐广东碧桂园学校（幼儿园）第8周菜谱

2021.10.18~2021.10.24

餐次	类别	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24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	椰香包	玉米包	莲蓉包	火腿面包	燕麦香菜包		
	主食	韭菜饺	葱油包	三丝炒米粉	安虾萝卜糕	猪骨上汤面		
	粥	南瓜小米粥	菠菜瘦肉粥	冬瓜肉粥	菜心胡萝卜粥	白粥		
	奶类	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	芋头仔/鸡蛋	无衣玉米/鸡蛋	番薯仔/鸡蛋	无衣玉米/鸡蛋		
午餐	主菜	孜然土豆	番茄巴沙鱼柳	红枣杞子蒸鸡	红烧鹅	烤鸡腿		
	配菜	荷塘小炒	青瓜炒肉片	肉沫蒸豆腐	虾米冬瓜丝	孜然土豆		
	蔬菜	菜心	生菜	油麦菜	小塘菜	白灼西兰花		
	主食	五常大米饭	白饭	五常大米饭	白饭	糯米包		
	汤	茶树菇花生玉米汤	莲藕猪骨汤	胜瓜鱼茸汤	霸王花猪骨汤	伊利纯牛奶		
午加餐	水果/糖水	哈密瓜	紫薯糖水	火龙果	贡梨	奶香馒头		
	点心	胡萝卜馒头	蛋糕	菠菜馒头	咸面包			
晚餐	主菜	芋头蒸肉饼	菲力牛扒	土豆叉烧	娃娃菜牛肉丸			香煎鸡扒/煎酿豆腐
	配菜	小瓜炒肉片	牛柳炒西兰花	瑶柱蒸水蛋	鸡粒椰汁烩南瓜			双色瓜条
	蔬菜	白菜仔	椰挞	奶白菜	菜心			生菜
	主食	白饭	肉酱蚬壳粉	白饭	猪肉白菜水饺			鸡蛋炒面
	汤	节瓜肉丝汤	伊利纯牛奶	虾皮紫菜蛋花汤	蘑菇肉片汤			菠菜肉茸粥
	饭后果	冬枣	香印青提	黑布霖	黑加伦	香梨		苹果
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		伊利纯奶
	点心	沙拉包	花卷	鸡尾面包	蜜汁馒头	芝士面包		蛋糕

广东碧桂园学校小学餐厅第8周菜谱

2021.10.18~2021.10.24

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18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
早餐	一楼	粥/奶	伊利纯奶	皮蛋瘦肉粥	伊利纯奶	八宝粥	伊利纯牛奶		
		粉/面	粟米饼	三丝炒粉	糯米包	菜心炒面	生肉包		
		点心	肉松卷	叉烧包	水饺	奶皇包	马蹄糕		
		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	皮蛋瘦肉粥	伊利纯奶	八宝粥	伊利纯牛奶		
		粉/面	三丝炒粉	粟米饼	菜心炒面	水饺	三丝炒粉		
		点心	杂粮糕	卤水鸡蛋	叉烧包	生肉包	奶皇包		
			蛋挞	糯米包	马蹄糕	蒸玉米	椰挞		
	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	卡士鲜酪乳原味		
午餐	一楼	主菜	虫草花豆干焖肉片	盐水虾	蜜汁叉烧	卡真风味鸡	土豆焖牛肉		
		配菜	蒸水蛋	肉菜土豆丝	西兰花炒肉	牛肉蘑菇炖豆腐	番茄炒蛋		
		蔬菜	菜心	生菜	大白菜	小白菜	奶白菜		
		汤	冬瓜金菇肉丝汤	土豆胡萝卜煲鸡汤	粉葛眉豆煲鱼汤	萝卜煲鸭汤	香芋西米露		
	二楼	主菜	卡真风味鸡	土豆焖牛肉	香辣虾	虫草花豆干焖肉片	蜜汁叉烧		
		配菜	麻婆豆腐	番茄炒蛋	肉菜土豆丝	蒸水蛋	西兰花炒肉		
		蔬菜	生菜	菜心	小白菜	大白菜	娃娃菜		
		汤	冬瓜金菇肉丝汤	土豆胡萝卜煲鸡汤	粉葛眉豆煲鱼汤	萝卜煲鸭汤	香芋西米露		
	午加餐		香蕉	青皮桔	粉蕉	苹果	伊利纯奶		
	晚餐	一楼	主菜	风味焖鸡肉	五香卤鸭肉	奥尔良烤鸡翅	番茄烩鱼柳		玉米马蹄蒸肉饼
配菜			肉菜菜丝炒饭	三丝炒面	木耳肉丝炒饭	鸡肉酱通心粉		松花菜炒肉	
蔬菜			奶白菜	油麦菜	小塘菜	娃娃菜		菜心	
汤			莲藕煲猪骨汤	番茄蛋汤	金菇肉丝雪耳汤	雪梨马蹄瘦肉汤		白菜胡萝卜瘦肉汤	
二楼		主菜	五香卤鸭肉	风味焖鸡肉	番茄烩鱼柳	奥尔良烤鸡翅		菇肉丝蛋炒饭	
		配菜	三丝炒面	肉菜菜丝炒饭	鸡肉酱通心粉	木耳肉丝炒饭		三丝炒米粉	
		蔬菜	油麦菜	奶白菜	娃娃菜	小塘菜		菜心滑鸡粥	
		汤	莲藕煲猪骨汤	番茄蛋汤	金菇肉丝雪耳汤	雪梨马蹄瘦肉汤			
晚加餐			伊利纯奶/奶皇荷花卷	伊利纯奶/红豆包	伊利纯奶/奶皇包	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8周菜谱

2021.10.18~2021.10.24

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18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24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		
		乐悠黄桃酸奶	鲜酪乳/卡士牌/120G/原味	老酸奶	乐悠草莓酸奶	香满楼原味酸奶		
	粥类	柴鱼花生粥	皮蛋瘦肉粥	菜干黄豆粥	香菇鸡粥	排骨黄豆粥		
	粉面类	三丝炒河粉	菜心炒陈村粉	三丝炒米粉	三丝炒河粉	三丝猪肠粉		
	鸡蛋	蒸鸡蛋	茶叶蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋	蒸鸡蛋		
	粗粮	风车面包	酥皮面包	肉松沙拉包	培根面包	披萨		
	点心	生肉包	叉烧包	上汤饺子	核桃包	叉烧包		
		玉米饼	干蒸	奶皇包	春卷	马拉糕		
		蒸粟米	菠菜蛋糕	蒸粟米	蒸番薯	糯米鸡		
			蒸番薯			蒸粟米		
午餐	自选餐	蜜汁叉烧	鸡米花	沙茶酱鸭片	五柳鸡扒	蒸排骨		
		酸梅鸭	水煮鱼	青瓜炒肉片	水煮鸡片	川味狮子球		
		老少平安	豉油鸡	炸鸡中翅	红烧豆腐肉片	番茄烩鸡柳		
		玉米粒炒鸡丁	松花菜炒牛肉	干锅鸡	骨肉相连	风味锅烧鸭		
		水煮牛肉	肉丝烩豆腐	麻婆豆腐	虾米粉丝蒸水蛋	地三鲜		
		肉碎鸡蛋玉米粒炒饭	牛松炒饭	肉碎豆角粒炒饭	姜蓉鸡丝炒饭	多味炒饭		
		奶白菜/椰菜	麦菜/菜心	大白菜/油麦菜	小塘菜/生菜	菜心/油麦菜		
		冬瓜肉粒汤	奶白菜煲老鸡汤	粉葛煲鸭汤	凉瓜黄豆煲鸡汤	木瓜煲鸡脚汤		
晚餐	自选餐	豉汁凉瓜炒滑鸡	干蒸	水煮肉片	烤鸡		黑椒汁鸡扒	
		茄汁鸡扒	肉碎蒸水蛋	萝卜焖牛腩	冬瓜烩肉片		粉葛焖鸭	
		酸辣土豆肉丝	麻辣鸭	宫爆茄丁	麻辣莴笋烩鸡柳		番茄炒鸡蛋	
		香辣鸡块	鲜淮山炒肉片	韭王炒鸡蛋	川式香辣鸭丁			
		西兰花炒肉片	节瓜烩花腩	上汤鱼皮角	卡真土豆			
		小唐菜/生菜	生菜/小白菜	奶白菜/芥菜	油麦菜/小白菜		生菜	
		枸杞肉丝汤	南瓜小米粥	冬瓜紫菜汤	椰汁香芋西米露		韭菜鸡蛋汤	
炖汤	客家炖肉汁	淮杞炖白鸽	土茯苓炖排骨	海底椰炖猪展				