

小学生菜单

日期	周一	周二	周三	周四	周五
	2026.6.15	2026.6.16	2026.6.17	2026.6.18	2026.6.19
1-2年级套餐	茄汁巴沙鱼	鸡腿汉堡	鹌鹑蛋烧肉	肉酱意大利螺旋面	红烧小肉圆
	西餐烤鸭腿	椒盐排条	印尼咖喱毛毛肉	西餐鳕鱼排	咖喱土豆牛腩
	清炒青菜	西葫芦炒肉丝	青椒土豆丝	蚝油双菇肉片	三色绿豆芽
	米饭	三丝牛心菜	米饭	蒸胡萝卜	米饭
		薯格		薯条	
中餐 (3-5年级)	西红柿土豆炖牛腩	鹌鹑蛋烧肉	糖醋小排	香酥鸭	红烧大肉
	花菜炒肉片	番茄炒蛋	鱼香茄子	蚝油双菇肉片	芹菜肉末粉丝
	红烧肉末豆腐	素肠炒肉片	芹菜香干肉丝	玉米粒炒肉末	青椒土豆肉片
	清炒油麦菜	三丝牛心菜	青椒土豆丝	清炒杭白菜	三色绿豆芽
	米饭	米饭	米饭	米饭	米饭
西餐 (3-5年级)	泰式咖喱菠萝炒饭	肉酱意大利面	奥尔良鸡腿汉堡	泰式咖喱鸡排饭套餐	鲜菌菇肉丝烩乌冬面
		烤鸡腿	西餐烤鳕鱼排		烤鸭腿
		西葫芦胡萝卜炒肉丝	西芹炒肉片		双椒炒肉片
		手撕包菜	三色绿豆芽		胡萝卜块
		薯格	烤土豆		薯条
面条 (3-5年级)	红烧肉圆面	辣肉面	鱼香肉丝面	菌菇卤肉面	红烧鸡腿面
特色餐	照烧鸡肉盖浇饭	照烧鸡肉盖浇饭	照烧鸡肉盖浇饭	照烧鸡肉盖浇饭	照烧鸡肉盖浇饭
例汤	番茄蛋汤	豆腐羹	三丝肉丝汤	罗宋汤	紫菜蛋汤
点心	桂花糕	马拉糕	蔓越莓米糕	黑米糕	小餐包
	甜甜圈	清水蛋糕	小麻球	牛角包	甜甜圈

中学生菜单

日期	周一				
	2026.6.15				
中餐1	奥尔良烤翅				
	秋葵炒鸡蛋				
	清炒油麦菜				
	米饭				
中餐2	西红柿土豆炖牛腩				
	花菜炒肉片				
	红烧肉末豆腐				
	清炒油麦菜				
	米饭				
西餐	泰式咖喱菠萝炒饭				
面条	红烧肉圆面				
特色餐	大盘鸡面				
	红油抄手				
	鸡肉汉堡				
	牛肉粉丝汤				
	黄焖鸡盖浇饭				
例汤	番茄蛋汤				
水果	水果				

带量菜单（单位：克）

	周一		周二		周三		周四		周五		本周特色餐																																																				
	2026.06.15		2026.06.16		2026.06.17		2026.6.18		2026.06.19																																																						
1-2 年级套餐	茄汁巴沙鱼	100	鸡腿汉堡	180	鹌鹑蛋烧肉	100	肉酱意大利螺旋面	180	红烧小肉圆	100	3-5 年级特色餐 <table border="1"> <tr><td colspan="2">照烧鸡肉盖浇饭</td></tr> <tr><td>鸡腿肉</td><td>200</td></tr> <tr><td>鸡蛋</td><td>80</td></tr> <tr><td>西兰花</td><td>100</td></tr> <tr><td>米饭</td><td>180</td></tr> </table> 6-12 年级特色餐 <table border="1"> <tr><td colspan="2">六盘鸡面</td></tr> <tr><td>鸡块</td><td>150</td></tr> <tr><td>青椒</td><td>35</td></tr> <tr><td>红椒</td><td>25</td></tr> <tr><td>洋葱</td><td>50</td></tr> <tr><td>土豆</td><td>100</td></tr> <tr><td>刀削面</td><td>150</td></tr> <tr><td>点心里</td><td>50</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td colspan="2">红油抄手</td></tr> <tr><td>荠菜</td><td>75</td></tr> <tr><td>猪肉</td><td>250</td></tr> <tr><td>馄饨皮</td><td>150</td></tr> <tr><td>点心里</td><td>50</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td colspan="2">鸡肉汉堡</td></tr> <tr><td>青椒</td><td>50</td></tr> <tr><td>红椒</td><td>50</td></tr> <tr><td>杏鲍菇</td><td>50</td></tr> <tr><td>鸡排</td><td>120</td></tr> <tr><td>芝士片</td><td>50</td></tr> <tr><td>蛋黄酱</td><td>50</td></tr> <tr><td>汉堡面包</td><td>60</td></tr> </table>	照烧鸡肉盖浇饭		鸡腿肉	200	鸡蛋	80	西兰花	100	米饭	180	六盘鸡面		鸡块	150	青椒	35	红椒	25	洋葱	50	土豆	100	刀削面	150	点心里	50	红油抄手		荠菜	75	猪肉	250	馄饨皮	150	点心里	50	鸡肉汉堡		青椒	50	红椒	50	杏鲍菇	50	鸡排	120	芝士片	50	蛋黄酱	50	汉堡面包	60
	照烧鸡肉盖浇饭																																																														
	鸡腿肉	200																																																													
	鸡蛋	80																																																													
西兰花	100																																																														
米饭	180																																																														
六盘鸡面																																																															
鸡块	150																																																														
青椒	35																																																														
红椒	25																																																														
洋葱	50																																																														
土豆	100																																																														
刀削面	150																																																														
点心里	50																																																														
红油抄手																																																															
荠菜	75																																																														
猪肉	250																																																														
馄饨皮	150																																																														
点心里	50																																																														
鸡肉汉堡																																																															
青椒	50																																																														
红椒	50																																																														
杏鲍菇	50																																																														
鸡排	120																																																														
芝士片	50																																																														
蛋黄酱	50																																																														
汉堡面包	60																																																														
中餐 1 (6-12 年级)	奥尔良鸡翅	100																																																													
	秋葵炒鸡蛋	120																																																													
	清炒油菜	120																																																													
	米饭	180																																																													
中餐 2 (3-12 年级)	西红柿土豆炖牛腩	100	鹌鹑蛋烧肉	100	糖醋小排	100	香酥鸭	100	红烧牛肉	100																																																					
	花菜炒肉片	120	番茄炒蛋	120	鱼香茄子	120	蚝油双菇肉片	120	芹菜肉末粉丝	120																																																					
	红烧肉末豆腐	120	素肠炒肉片	120	芹菜香干肉丝	120	玉米粒炒肉末	120	青椒土豆肉片	120																																																					
	清炒油菜	120	三丝牛心菜	120	青椒土豆丝	120	清炒茼蒿菜	120	三色绿豆芽	120																																																					
米饭	180	米饭	180	米饭	180	米饭	180	米饭	180																																																						
西餐 (3-12 年级)	泰式咖喱菠萝炒饭		肉酱意大利面	180	奥尔良鸡腿汉堡	180	泰式咖喱鸡排饭		鲜菌菇肉丝烩乌冬面	180																																																					
	鸡腿 150	150	烤鸡腿	100	西餐烤鳕鱼排	100	咖喱	60	烤鸭腿	100																																																					
	西兰花 50	50	西葫芦胡萝卜炒肉丝	120	西芹炒肉片	120	牛奶	60	双椒炒肉片	120																																																					
	胡萝卜 50	50	手撕包菜	120	三色绿豆芽	120	菜豆	30	胡萝卜块	120																																																					
	炒饭	200	薯条	50	烤土豆	50	饭	180	薯条	50																																																					
									鸡排	80																																																					
									胡萝卜	30																																																					
									西兰花	30																																																					
								米饭	180																																																						
面条 (3-12 年级)	红烧肉圆面		辣肉面		鱼香肉丝面		菌菇卤肉面		红烧鸡腿面																																																						
	红烧肉圆	100	辣肉	100	鱼香肉丝	100	菌菇卤肉面	100	红烧鸡腿面	100																																																					
	鸡蛋	80	鸡蛋	80	鸡蛋	80	鸡蛋	80	鸡蛋	80																																																					
	小青菜	100	小青菜	100	小青菜	100	小青菜	100	小青菜	100																																																					
	蔬菜	100	蔬菜	100	蔬菜	100	蔬菜	100	蔬菜	100																																																					
面条	180	面条	180	面条	180	面条	180	面条	180																																																						
例汤	番茄蛋汤	150	豆腐羹	150	三丝肉丝汤	150	罗宋汤	150	紫菜蛋汤	150																																																					
水果	水果	100	水果	100	水果	100	水果	100	水果	100																																																					
点心	桂花糕	50	马拉糕	50	蔓越莓米糕	50	黑米糕	50	小餐包	50																																																					
	甜甜圈	50	清水蛋糕	50	小麻球	50	牛角包	50	甜甜圈	50																																																					

六盘鸡面	
鸡块	150
青椒	35
红椒	25
洋葱	50
土豆	100
刀削面	150
点心里	50

红油抄手	
荠菜	75
猪肉	250
馄饨皮	150
点心里	50

鸡肉汉堡	
青椒	50
红椒	50
杏鲍菇	50
鸡排	120
芝士片	50
蛋黄酱	50
汉堡面包	60

牛肉粉丝汤	
牛肉片	80
木耳	50
鹌鹑蛋	50
粉丝	100
午餐肉	60
鸡毛菜	100
脆饼	180
点心里	50

黄焖鸡盖浇饭	
鸡块	120
土豆	50
洋葱	50
青红椒	60
干香菇	50
米饭	150
鸡蛋	80
点心里	50