

星期一



学生群体：6年级

午餐(自助餐)自助餐

竹笋烧肉竹笋:46g五花肉:81g  
咖喱鸡块土豆:31g胡萝卜:15g鸡腿:87g  
蟹柳蒸蛋蟹柳:9g鸡蛋:31g  
肉片素什锦猪肉片:6g大白菜:56g胡萝卜:6g香菇:3g油面筋:1g  
杏鲍菇炒肉片猪肉片:6g青圆椒:3g杏鲍菇:50g  
清炒杭白菜杭白菜:71g  
血糯米饭血糯米:7g大米:71g  
白米饭大米:78g  
酒酿圆子酒酿:4g小圆子:7g  
罗宋汤卷心菜:6g土豆:3g番茄:6g红肠:3g洋葱:6g

星期二



学生群体：6年级

午餐(自助餐)自助餐

玉米炖排骨玉米:31g小排:78g  
红烩鸭胸洋葱:15g西芹:15g胡萝卜:9g鸭胸:78g土豆:25g  
金汤鱼片厚白页:6g黄豆芽:9g土豆粉:9g巴沙鱼:56g  
黄瓜炒鸡蛋黄瓜:46g鸡蛋:31g  
孜然面筋素肠:50g青圆椒:3g猪肉糜:6g  
炒油麦菜油麦菜:71g  
牛肉炒饭青豆:6g牛肉糜:6g洋葱:3g大米:63g  
白米饭大米:78g  
养生五红汤血糯米:7g红豆:7g红枣:1g  
萝卜鸡汤白萝卜:6g胡萝卜:3g鸡腿肉:6g

星期三



学生群体：6年级

午餐(自助餐)自助餐

萝卜炖牛肉白萝卜:46g牛前肉:87g  
菠萝咕咾肉菠萝:18g咕咾肉:53g青圆椒:3g  
毛豆炒鸡腿肉毛豆:15g鸡腿:93g  
鲜笋豆腐烩肉丸竹笋:31g豆腐:70g肉圆:3g  
青椒肉丝炒豆芽绿豆芽:50g猪肉丝:6g青椒:3g  
清炒菠菜菠菜:71g  
培根意面培根:6g蘑菇:6g洋葱:6g意大利面:28g  
白米饭大米:78g  
红枣银耳汤红枣:2g银耳:3g  
番茄蛋汤番茄:9g鸡蛋:7g

星期四



学生群体：6年级

午餐(自助餐)自助餐

鹌鹑蛋烧肉鹌鹑蛋:33g五花肉:84g  
滑炒鱼片巴沙鱼:62g木耳:1g毛豆:6g  
地道烤肠烤肠:109g  
番茄炒蛋番茄:50g鸡蛋:31g  
肉糜炖粉条粉条:7g猪肉糜:12g  
清炒鸡毛菜鸡毛菜:71g  
菠萝水果饭菠萝:9g大米:69g  
白米饭大米:78g  
椰汁西米露椰浆:6g小西米:7g  
荠菜豆腐羹荠菜:7g盒豆腐:6g

星期五



学生群体：6年级

午餐(自助餐)自助餐

杭椒牛柳洋葱:25g杭椒:3g牛柳:78g  
盐水鸭翅根鸭翅根:125g  
宫保肉丁猪肉丁:40g土豆:25g青豆:6g笋丁:12g  
干锅花菜肉片花菜:56g肉片:6g青大蒜:3g  
冬瓜木耳炒鸡片木耳:1g鸡肉片:6g冬瓜:93g  
清炒广东菜广东菜心:71g  
三丝炒面青菜:15g香菇:3g猪肉丝:6g洋葱:3g粗面:46g  
白米饭大米:78g  
赤豆薏米汤赤豆:7g薏米:2g  
冬瓜小排汤冬瓜:6g小排:6g