

JCA菜谱0322--0326三至六年级及初中部自助模式

餐次	分类	2021.3.22	2021.3.23	2021.3.24	2021.3.25	2021.3.26
早餐	中式餐点	蒸饺	寿司	鲜肉包	煎包	烧麦
		鸡蛋饼	奶黄包	油条/麻团	玉米发糕	酱香饼
	西式餐点	芝士肉松面包	戚风蛋糕	花式面包	肉松卷	汉堡
	粗粮	蒸玉米	蒸红薯	蒸紫薯	蒸南瓜	蒸芋艿
	鸡蛋	白煮蛋	五香卤蛋	煎蛋	五香卤蛋	白煮蛋
	粥	杂粮粥 / 白粥	小米粥/胡辣汤	白粥/燕麦粥	黑米粥/小米粥	大麦粥/白粥
	奶类	酸奶/纯牛奶	酸奶/纯牛奶	酸奶/纯牛奶	酸奶/纯牛奶	酸奶/纯牛奶
午餐	三大荤	板栗烧肉	番茄金针菇炖牛腩	红烧大排	广式豆豉蒸排骨	把子肉
		干煸鸡	香酥烤鸭	奥尔良鸡全腿	小鸡炖蘑菇	腊味合蒸
		红烧鲫鱼/滑炒鱼片	红烧面筋塞肉	苏式爆鱼/茄汁鱼排	白灼基围虾	糖醋里脊
	三小荤	农家小炒肉	麻婆肉末豆腐	红烧肉末素鸡	土豆香肠	鱼香茄子肉丝
		青椒绿豆芽肉丝	窝头腊肉	宫保鸡丁	卤水（鱼豆腐&千叶豆腐）	青椒丝瓜毛豆炒蛋
		茄汁鹌鹑蛋	卤水鸡胗	金针菇肉末粉丝	西红柿炒蛋	大蒜平菇肉片
	两素菜	大煮干丝	西葫芦炒木耳	酸辣萝卜条	家常豆腐肉片	青椒绿豆芽
		香菇青菜	醋溜大白菜	蚝油生菜	清炒菠菜	浓汤小白菜
	例汤	西红柿蛋汤	萝卜汤	豆芽疙瘩汤	黄瓜蛋汤	紫菜蛋汤
	面食	时蔬肉丝炒凉皮	芝麻香汤圆	时蔬肉末螺旋形意面	牛肉粉丝汤	黑椒牛柳炒面
晚餐	两大荤	京酱肉丝	红烧排骨	海带烧肉	白菜粉丝羊肉	周日晚餐：红烧鸡腿
		奥尔良鸡翅根	杭式三鲜	口水鸭	鸡汁蛋饺	孜然肉片
	两小荤	西红柿炒蛋	花菜肉片	春笋肉片	芹菜肉丝	尖椒炒蛋
		莴笋肉丝	雪菜香干肉丝	上汤西兰花	香煎培根	青椒腊皮肉丝
	两素菜	卤水（土豆片&莲藕&海带结）	热炆黄瓜条	酸辣土豆丝	青椒山药木耳	咖喱土豆
		豉油小白菜	手撕包菜	清炒菠菜&沙拉酱	面筋白菜	蚝油生菜
	水果或奶类	酸奶	牛奶	酸奶	牛奶	酸奶
	主食	米饭/面条	米饭/面条	米饭/面条	米饭/面条	米饭/面条
例汤	绿豆粥	小米粥	黑米粥	黑米粥	玉米粥	

JCA菜谱0322--0326一至二年级套餐

餐次	分类	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
午餐 (13+5元)	一大荤	滑炒鱼片	番茄金针菇牛腩	红烧大排	小鸡炖蘑菇	糖醋里脊
	一小荤	茄汁鹌鹑蛋	肉末豆腐	宫保鸡丁	土豆香肠	平菇肉片
	一素菜	香菇青菜	西葫芦炒木耳	蚝油生菜	清炒菠菜&玉米棒	双色绿豆芽
	水果或奶类	酸奶/水果	酸奶/水果	酸奶/水果	酸奶/水果	酸奶/水果
	主食	白米饭	馒头	白米饭	电烤饼	白米饭
	例汤	西红柿蛋汤	萝卜汤	豆芽疙瘩汤	黄瓜蛋汤	紫菜蛋汤
晚餐 (18元)	一大荤	京酱肉丝	红烧排骨	红烧肉	白菜粉丝羊肉	无晚餐
	一小荤	西红柿炒蛋	花菜肉片	春笋肉片	芹菜肉丝	
	一素菜	豉油小白菜	热炆黄瓜	清炒菠菜&沙拉酱	面筋白菜	
	水果或奶类	酸奶/水果	酸奶/水果	酸奶/水果	酸奶/水果	
	主食	电烤饼	白米饭	白馒头	白米饭	
	例汤	绿豆粥	小米粥	黑米粥	黑米粥	

JCA菜谱0322--0326一至二年级两点

分类	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
午餐配餐	小番茄	砂糖橘	草莓	芦柑	香蕉
奶制品	君乐宝	纯小白	光明	纯小白	君乐宝
上午点心	海绵蛋糕	提子吐司	戚风蛋糕	红枣糕	红豆吐司
晚餐配餐	光明酸奶(蓝)	君乐宝酸奶(绿)	光明酸奶(蓝)	君乐宝酸奶(绿)	不配餐