

JCA菜谱0329--0402三至六年级及初中部自助模式

餐次	分类	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
早餐	中式餐点	烧麦	鲜肉包	蒸包	如意葱油花卷	煎包
		南瓜饼	土豆丝卷饼	鸡蛋饼	肉夹馍	糯米粢饭
	西式餐点	三明治	披萨	虎皮卷	蛋挞	戚风卷
	粗粮	蒸玉米	蒸红薯	蒸胡萝卜	蒸南瓜	蒸紫薯
	鸡蛋	白煮蛋	白煮蛋	五香蛋	白煮蛋	煎蛋
	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	土豆牛腩	鲜肉豆包	香辣肉丁	红烧猪蹄	春笋烧排骨
		五彩什锦虾仁	红烧鲫鱼/水煮鱼	水煮肥牛	麻辣烤鲳鱼/酸菜鱼	椒麻手撕鸡
		口水鸡	盐水鸭	可乐鸡翅	扁尖炖老鸭	白切羊肉
	三小荤	窝窝头千刀肉	山药木耳肉片	玉米鸡丁	糖醋肉末虎皮青椒	地三鲜肉片
		西红柿炒蛋	鱼香肉丝	肉末烧鸭血	香菇肉片	香椿日本豆腐炖蛋
		绿豆芽腊皮肉丝	蛋花蒸菜	西葫芦肉片	青椒毛豆肉丝	金针菇肉丝
	两素菜	农家土豆片	孜然面筋	咖喱土豆	卤水香干&豆泡	包菜炒龙粉
		素炒青菜	葱油小白菜	清炒茼蒿	蚝油生菜	胡萝卜炒莴笋
	面食	油泼面鱼	湾仔码头水饺	番茄罗勒肉酱意面	红烧牛肉汤面	时蔬黑椒牛柳炒面
	例汤	紫菜蛋汤	西红柿蛋汤	青菜蛋汤	酸辣汤	黄瓜蛋汤
	晚餐	两大荤	徐州把子肉	腌笃鲜	叉烧肉排	面拖大排
卤水鸭头/鸭脖/鸭掌			香辣鸡胸柳	红烧茄盒(自制)	鸡焖花蛤	孜然鱿鱼
两小荤		鸭血肉末豆腐	芹菜炒红肠	韭菜炒蛋	西红柿炒蛋	西红柿炒蛋
		莴笋肉片	丝瓜肉丝	木耳肉片	玉子肉末豆腐	火山石烤肉肠
两素菜		馓子炒豆苗	农家烧萝卜	双色绿豆芽	素炒青菜	青椒炒豆皮
		醋溜大白菜	蒜泥油麦菜	油面筋小白菜	辣炒黄豆芽	青椒土豆丝
水果或奶类		水果/酸奶	水果/酸奶	水果/酸奶	水果/酸奶	水果/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	黑米粥	玉米面粥	麦片粥	绿豆粥	小米粥	

JCA菜谱0329--0402一至二年级套餐

餐次	分类	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
午餐	一大荤	土豆牛腩	鲜肉豆包	可乐鸡翅	红烧大排	春笋烧排骨
	一小荤	西红柿炒蛋	山药木耳肉片	肉末烧鸭血	毛豆肉丝	日本豆腐肉末炖蛋
	一素菜	素炒青菜	蛋花蒸菜	咖喱土豆	卤水香干&豆泡	胡萝卜炒莴笋
	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&蒸紫薯	电烤饼	白米饭&紫薯
	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	一大荤	五彩什锦虾仁	腌笃鲜	叉烧肉	酸菜鱼	无晚餐
	一小荤	莴笋肉片	芹菜炒红肠	木耳肉片	西红柿炒蛋	
	一素菜	醋溜大白菜	蚝油油麦菜	双色绿豆芽	素炒青菜	
	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&玉米棒	
	例汤	绿豆粥	小米粥	黑米粥	黑米粥	

JCA菜谱0329--0402一至二年级两点

分类	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
午餐配餐	小番茄	桑葚	水果黄瓜	草莓	香蕉
奶制品	君乐宝	纯小白	光明	纯小白	君乐宝
上午点心	大理石蛋糕	抹茶卷	纸杯蛋糕	餐包	蛋挞
晚餐配餐	光明酸奶	君乐宝酸奶	光明酸奶	君乐宝酸奶	不配餐

员工餐	凤梨、沃柑	橘子、苹果	橙子、红李	丑橘、哈密瓜	西瓜、水果黄瓜
	香蕉	芒果	牛奶枣	甘蔗	红提
	桑葚	草莓	圣女果	菠萝蜜	小金桔
	甘蔗	龙眼	白心火龙果	珠宝红李	红心火龙果