

上海市位育中学校园餐

第一周菜单公示

时间/餐段

早餐

时间/餐段	周一	周二	周三	周四	周五	
早餐	菜名	原料名称	菜名	原料名称	菜名	原料名称
	牛肉煎包	面粉50g牛肉糜30g糯米30g	牛肉煎包	面粉50g牛肉糜30g糯米30g	牛肉煎包	面粉50g牛肉糜30g糯米30g
	肉包	面粉50g肉糜30g	肉包	面粉50g肉糜30g	肉包	面粉50g肉糜30g
	粉丝包	粉丝20g面粉50g	粉丝包	粉丝20g面粉50g	粉丝包	粉丝20g面粉50g
	豆沙包	豆沙20g面粉80g	豆沙包	豆沙20g面粉80g	豆沙包	豆沙20g面粉80g
	菜包	青菜30g面粉50g	菜包	青菜30g面粉50g	菜包	青菜30g面粉50g
	奶黄包	鸡蛋20g面粉50g	奶黄包	鸡蛋20g面粉50g	奶黄包	鸡蛋20g面粉50g
	小米糕	小黄米70g	小米糕	小黄米70g	小米糕	小黄米70g
	黑米糕	糯米70g	黑米糕	糯米70g	黑米糕	糯米70g
	红糖发糕	面粉80g	红糖发糕	面粉80g	红糖发糕	面粉80g
鸡肉卷	鸡肉140g	鸡肉卷	鸡肉140g	鸡肉卷	鸡肉140g	
花卷	面粉90g	花卷	面粉90g	花卷	面粉90g	
红糖馒头	红糖馒头80g	红糖馒头	红糖馒头80g	红糖馒头	红糖馒头80g	
老婆饼	面粉60g	老婆饼	面粉60g	老婆饼	面粉60g	
鸡蛋饼	鸡蛋20g面粉60g	鸡蛋饼	鸡蛋20g面粉60g	鸡蛋饼	鸡蛋20g面粉60g	
生煎	面粉50g肉糜30g	生煎	面粉50g肉糜30g	生煎	面粉50g肉糜30g	
烧麦	糯米70g肉糜10g	烧麦	糯米70g肉糜10g	烧麦	糯米70g肉糜10g	
豆浆	黄豆150g	豆浆	黄豆150g	豆浆	黄豆150g	
油条	油条80g	油条	油条80g	油条	油条80g	

午餐

时间/餐段	周一	周二	周三	周四	周五	
午餐	菜名	原料名称	菜名	原料名称	菜名	原料名称
	炒青菜	青菜130g	彩椒猪柳	青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g	彩椒猪柳	青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g
	葱花炖蛋	鸡蛋60g	炒青菜	青菜130g	炒面	面条100g
	豆豉大排	大排80g	葱花炖蛋	鸡蛋60g	炒青菜	青菜130g
	蕃茄炒蛋	番茄100g鸡蛋40g	炒青菜	青菜130g	葱花炖蛋	鸡蛋60g
	宫保鸡丁	花生米5g鸡丁100g土豆20g	豆豉大排	大排80g	宫保鸡丁	花生米5g鸡丁100g土豆20g
	红烧大肉	五花肉130g	蕃茄炒蛋	番茄100g鸡蛋40g	蚝油肉片	青椒10g肉片90g洋葱5g
	回锅肉	卷心菜50g青椒20g五花肉50g	红烧大肉	五花肉130g	回锅肉	五花肉130g
	酱鸭腿	鸭腿120g	回锅肉	五花肉130g	咖喱鸡块	卷心菜50g青椒20g五花肉50g
	经典烤肠	烤肠80g	咖喱鸡块	鸭腿130g	辣子鸡	鸡边腿120g土豆20g
咖喱鸡块	鸡边腿100g土豆30g	烤鸡腿	鸡边腿140g	烂糊肉丝	鸡边腿120g土豆20g	
米饭	米饭100g	烤鸡腿	鸡边腿100g	米饭	米饭100g	
牛仔粒	牛肉80g洋葱10g土豆10g	辣子鸡块	鸡边腿120g土豆20g	青椒肉丝	青椒30g肉丝80g	
三色豆芽	豆芽130g胡萝卜5g青椒5g	米饭	米饭100g	三色豆芽	豆芽130g胡萝卜5g青椒5g	
糖醋咕咕肉	咕咕肉100g土豆25g	青椒肉丝	青椒30g肉丝80g	糖醋咕咕肉	咕咕肉100g土豆25g	
炸猪排	猪排90g	素什锦	青菜130g	炸猪排	猪排80g	

晚餐

时间/餐段	周一	周二	周三	周四	周五	
晚餐	菜名	原料名称	菜名	原料名称	菜名	原料名称
	糖醋小排	小排100g	彩椒猪柳	青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g	彩椒猪柳	青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g
	炒青菜	青菜130g	炒青菜	青菜130g	炒牛肉片	尖椒10g牛肉100g洋葱10g
	葱花炖蛋	鸡蛋60g	番茄炒蛋	番茄100g鸡蛋40g	炒青菜	青菜130g
	海带肉丝	海带100g肉丝10g	蚝油肉片	青椒10g肉片90g洋葱5g	葱花炖蛋	鸡蛋60g
	蚝油肉片	青椒10g肉片90g洋葱5g	红烧肉	五花肉130g	葱油白菜	白菜130g
	红烧小肉	五花肉130g	红烧肉块	鸭块80g土豆20g	蚝油肉片	青椒10g肉片90g洋葱5g
	烤鸡根2只	鸡翅根80g	回锅肉	卷心菜50g青椒20g五花肉50g	红烧小肉	五花肉130g
	烤全翅	鸡全翅80g	椒盐鸡块	鸡块80g洋葱10g	酱鸭腿	鸭边腿140g
	烂糊肉丝	白菜80g肉丝10g木耳10g	咖喱鸡丁	胡萝卜10g鸡丁100g土豆20g	咖喱鸡块	鸡边腿100g土豆30g
米饭	米饭100g	烤鸡腿	鸡边腿100g	米饭	米饭100g	
茄汁咕咕肉	咕咕肉100g土豆25g	米饭	米饭100g	茄汁桂花肉	桂花肉80g	
香辣酸菜鸭块	土豆20g鸭块120g	三色豆芽	豆芽130g胡萝卜5g青椒5g	肉末粉丝	粉丝120g肉糜5g	
油爆虾	虾80g	糖醋咕咕肉	咕咕肉100g土豆25g	酸菜鱼片	酸菜10g西葫芦10g鱼片100g	
鱼香肉丝	胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g	鱼香肉丝	胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g	香辣鸭块	土豆20g鸭边腿120g	
				鱼香肉丝	胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g	

2026.3.2-2026.3.6