

# 上海市位育中学校园餐

## 第二周菜单公示

### 时间/餐段

### 周一

菜名	原料名称
油条	油条80g
生煎	面粉50g肉糜30g
烧麦	糯米70g肉糜10g
肉包	面粉50g肉糜30g
黄桥烧饼	面粉50g油酥25g
奶黄包	鸡蛋20g面粉50g
老婆饼	面粉60g
鸡肉卷	鸡肉140g
鸡蛋饼	鸡蛋20g面粉60g
花卷	面粉30g
鲜肉月饼	肉糜40g面粉40g
玉米猪肉蒸饺	肉糜3g玉米3g面粉6g
粉丝包	粉丝20g面粉50g
豆沙包	豆沙20g面粉80g
豆浆	黄豆30g
菜包	青菜30g面粉50g
白米粥	大米10g
桃酥饼	面粉30g油酥20g

### 早餐

菜名	原料名称
牛仔粒	牛肉80g洋葱10g土豆10g
红烧大肉	五花肉130g
豆豉大排	大排80g
炸猪排	猪排90g
回锅肉	卷心菜50g青椒20g五花肉50g
酱鸭腿	鸭腿120g
糖醋咕咾肉	咕咾肉100g土豆25g
宫保鸡丁	花生米5g鸡丁100g土豆20g
经典烤肠	烤肠80g
咖喱鸡块	鸡边腿100g土豆30g
葱花炖蛋	鸡蛋60g
番茄炒蛋	番茄100g鸡蛋40g
炒青菜	青菜130g
三色豆芽	豆芽130g胡萝卜5g青椒5g
米饭	米饭100g

### 午餐

菜名	原料名称
烤鸡根2只	鸡翅根80g
糖醋小排	小排100g
红烧小肉	五花肉130g
油爆虾	虾80g
蚝油肉片	青椒10g肉片90g洋葱5g
烤全翅	鸡全翅80g
茄汁咕咾肉	咕咾肉100g土豆25g
香辣酸菜鸭块	土豆20g鸭块120g
鱼香肉丝	胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g
葱花炖蛋	鸡蛋60g
海带肉丝	海带100g肉丝10g
烂糊肉丝	白菜80g肉丝10g木耳10g
炒青菜	青菜130g
米饭	米饭100g

### 晚餐

### 周二

菜名	原料名称
油条	油条80g
生煎	面粉50g肉糜30g
烧麦	糯米70g肉糜10g
肉包	面粉50g肉糜30g
黄桥烧饼	面粉50g油酥25g
奶黄包	鸡蛋20g面粉50g
老婆饼	面粉60g
鸡肉卷	鸡肉140g
鸡蛋饼	鸡蛋20g面粉60g
花卷	面粉30g
鲜肉月饼	肉糜40g面粉40g
玉米猪肉蒸饺	肉糜3g玉米3g面粉6g
粉丝包	粉丝20g面粉50g
豆沙包	豆沙20g面粉80g
豆浆	黄豆30g
菜包	青菜30g面粉50g
白米粥	大米10g
桃酥饼	面粉30g油酥20g

菜名	原料名称
红烧大肉	五花肉130g
炸猪排	猪排80g
新疆大盘鸡	鸡边腿100g土豆20g洋葱5g
青椒肉丝	青椒30g肉丝80g
辣子鸡块	鸡边腿120g土豆20g
烤鸭腿	鸭腿120g
酱鸭腿	鸭腿140g
酱烧鸭根*2	鸭根130g
蚝油肉片	青椒10g肉片90g洋葱5g
超霸鸡排	鸡排80g
彩椒猪柳	青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g
葱花炖蛋	鸡蛋60g
素什锦	白菜30g肉筋20g胡萝卜30g
番茄炒蛋	番茄100g鸡蛋40g
炒青菜	青菜130g
炒包菜	卷心菜120g
米饭	米饭100g

菜名	原料名称
红烧肉	五花肉130g
鱼香肉丝	胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g
糖醋咕咾肉	咕咾肉100g土豆25g
烤鸡腿	鸡边腿100g
椒盐鸡块	鸡块80g洋葱10g
回锅肉	卷心菜50g青椒20g五花肉50g
红烧鸭块	鸭块80g土豆20g
蚝油肉片	青椒10g肉片90g洋葱5g
咖喱鸡丁	胡萝卜10g鸡丁100g土豆20g
番茄炒蛋	番茄100g鸡蛋40g
三色豆芽	豆芽130g胡萝卜5g青椒5g
炒青菜	青菜130g
米饭	米饭100g

### 周三

菜名	原料名称
油条	油条80g
生煎	面粉50g肉糜30g
烧麦	糯米70g肉糜10g
肉包	面粉50g肉糜30g
黄桥烧饼	面粉50g油酥25g
奶黄包	鸡蛋20g面粉50g
老婆饼	面粉60g
鸡肉卷	鸡肉140g
鸡蛋饼	鸡蛋20g面粉60g
花卷	面粉30g
鲜肉月饼	肉糜40g面粉40g
玉米猪肉蒸饺	肉糜3g玉米3g面粉6g
粉丝包	粉丝20g面粉50g
豆沙包	豆沙20g面粉80g
豆浆	黄豆30g
菜包	青菜30g面粉50g
白米粥	大米10g
桃酥饼	面粉30g油酥20g

菜名	原料名称
红烧大肉	五花肉130g
豆豉大排	大排80g
彩椒猪柳	青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g
回锅肉	卷心菜50g青椒20g五花肉50g
烤鸡腿	鸡边腿100g
茄汁咕咾肉	咕咾肉100g土豆25g
酸菜鱼片	酸菜10g西葫芦10g鱼片100g
香辣鱼面筋	黑木耳0.5g胡萝卜15g鱼面筋100g
香酥鸭根*2	鸭翅根130g
咖喱鸡块	鸡边腿100g土豆30g
葱花炖蛋	鸡蛋60g
番茄炒蛋	番茄100g鸡蛋40g
麻辣豆腐	豆腐120g肉糜5g
炒青菜	青菜130g
葱油白菜	白菜130g
米饭	米饭100g

菜名	原料名称
黑椒牛仔粒	牛仔粒90g青椒10g洋葱15g土豆10g
红烧大肉	五花肉130g
椒盐排条	排条100g
炸猪排	猪排80g
彩椒猪柳	青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g
酱鸭腿	鸭边腿140g
辣子鸡块	鸡边腿120g土豆20g
鲜鱼面筋	黑木耳0.5g胡萝卜15g青椒5g鱼面筋100g
咖喱鸡丁	胡萝卜10g鸡丁100g土豆20g
番茄炒蛋	番茄100g鸡蛋40g
炒青菜	青菜130g
三色豆芽	豆芽130g胡萝卜5g青椒5g
米饭	米饭100g

### 周四

菜名	原料名称
油条	油条80g
生煎	面粉50g肉糜30g
烧麦	糯米70g肉糜10g
肉包	面粉50g肉糜30g
黄桥烧饼	面粉50g油酥25g
奶黄包	鸡蛋20g面粉50g
老婆饼	面粉60g
鸡肉卷	鸡肉140g
鸡蛋饼	鸡蛋20g面粉60g
花卷	面粉30g
鲜肉月饼	肉糜40g面粉40g
玉米猪肉蒸饺	肉糜3g玉米3g面粉6g
粉丝包	粉丝20g面粉50g
豆沙包	豆沙20g面粉80g
豆浆	黄豆30g
菜包	青菜30g面粉50g
白米粥	大米10g
桃酥饼	面粉30g油酥20g

菜名	原料名称
红烧大肉	五花肉130g
炸猪排	猪排80g
彩椒猪柳	青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g
炒面	面条100g
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
辣子鸡块	鸡边腿120g土豆20g
青椒肉丝	青椒30g肉丝80g
香酥鸭根*2	鸭翅根130g
盐水鸭	鸭腿120g
宫保鸡丁	花生米5g鸡丁100g土豆20g
咖喱鸡丁	胡萝卜10g鸡丁100g土豆20g
葱花炖蛋	鸡蛋60g
烂糊肉丝	白菜80g肉丝10g木耳10g
炒青菜	青菜130g
三色豆芽	豆芽130g胡萝卜5g青椒5g
米饭	米饭100g

菜名	原料名称
炒牛肉片	尖椒10g牛肉100g洋葱10g
红烧小肉	五花肉130g
蚝油肉片	青椒10g肉片90g洋葱5g
酱鸭腿	鸭边腿140g
茄汁桂花肉	桂花肉80g
酸菜鱼片	酸菜10g西葫芦10g鱼片100g
鲜鱼面筋	土豆20g鸭边腿120g
咖喱鸡块	胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g
咖喱鸡丁	鸡边腿100g土豆30g
葱花炖蛋	鸡蛋60g
肉糜粉丝	粉丝120g肉糜5g
炒青菜	青菜130g
葱油白菜	白菜130g
米饭	米饭100g

### 周五

菜名	原料名称
油条	油条80g
生煎	面粉50g肉糜30g
烧麦	糯米70g肉糜10g
肉包	面粉50g肉糜30g
黄桥烧饼	面粉50g油酥25g
奶黄包	鸡蛋20g面粉50g
老婆饼	面粉60g
鸡肉卷	鸡肉140g
鸡蛋饼	鸡蛋20g面粉60g
花卷	面粉30g
鲜肉月饼	肉糜40g面粉40g
玉米猪肉蒸饺	肉糜3g玉米3g面粉6g
粉丝包	粉丝20g面粉50g
豆沙包	豆沙20g面粉80g
豆浆	黄豆30g
菜包	青菜30g面粉50g
白米粥	大米10g
桃酥饼	面粉30g油酥20g

菜名	原料名称
炒牛肉丝	牛肉丝60g胡萝卜20g洋葱20g
红烧大肉	五花肉130g
彩椒猪柳	青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g
回锅肉	卷心菜50g青椒20g五花肉50g
酱鸭腿	鸭边腿140g
烤鸡腿	鸡边腿100g
鱼香肉丝	胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g
宫保鸡丁	花生米5g鸡丁100g土豆20g
鸡米花	鸡米花80g
葱花炖蛋	鸡蛋60g
番茄炒蛋	番茄100g鸡蛋40g
麻辣豆腐	豆腐120g肉糜5g
炒包菜	卷心菜120g
炒青菜	青菜130g
米饭	米饭100g

2026.3.9-2026.3.13

