上海市位育中学校园餐

第三周菜单公示

时间/餐段	周一		周二		周三		周四		周五	
	菜名	原料名称	菜名	原料名称	菜名	原料名称	菜名	原料名称	菜名	原料名称
早餐	油条 生煎 烧麦 肉包 黄桥烧饼 奶黄包 老婆饼 鸡肉卷 鸡蛋饼 花卷 鲜肉月饼 玉米猪肉蒸饺 粉丝包 豆沙包 豆浆 菜包 白米粥 桃酥饼	油条80g 面粉50g肉糜30g 糯米70g肉糜10g 面粉50g肉糜30g 面粉50g油酥25g 鸡蛋20g面粉50g 面粉60g 鸡肉140g 鸡蛋20g面粉60g 面粉30g 肉糜40g面粉40g 肉糜3g玉米3g面粉6g 粉丝20g面粉50g 豆沙20g面粉80g 黄豆30g 青菜30g面粉50g 大米10g 面粉30g油酥20g	油条 生煎 烧麦 肉包 黄桥烧饼 奶黄包 老婆饼 鸡肉卷 鸡蛋饼 花卷 鲜肉月饼 玉米猪肉蒸饺 粉丝包 豆沙包 豆浆 菜包 白米粥 桃酥饼	油条80g 面粉50g肉糜30g 糯米70g肉糜10g 面粉50g肉糜30g 面粉50g油酥25g 鸡蛋20g面粉50g 面粉60g 鸡肉140g 鸡蛋20g面粉60g 面粉30g 肉糜40g面粉40g 肉糜3g玉米3g面粉6g 粉丝20g面粉50g 豆沙20g面粉80g 黄豆30g 青菜30g面粉50g 大米10g 面粉30g油酥20g	油条 生煎 烧麦 肉包 黄桥烧饼 奶黄包 老婆饼 鸡肉卷 鸡蛋饼 花卷 鲜肉月饼 玉米猪肉蒸饺 粉丝包 豆沙包 豆浆 菜包 白米粥 桃酥饼	油条80g 面粉50g肉糜30g 糯米70g肉糜10g 面粉50g肉糜30g 面粉50g油酥25g 鸡蛋20g面粉50g 面粉60g 鸡肉140g 鸡蛋20g面粉60g 面粉30g 肉糜40g面粉40g 肉糜3g玉米3g面粉6g 粉丝20g面粉50g 豆沙20g面粉80g 黄豆30g 青菜30g面粉50g 大米10g 面粉30g油酥20g	油条 生煎 烧麦 肉包 黄桥烧饼 奶黄包 老婆饼 鸡肉卷 鸡蛋饼 花卷 鲜肉月饼 玉米猪肉蒸饺 粉丝包 豆沙包 豆浆 菜包 白米粥 桃酥饼	油条80g 面粉50g肉糜30g 糯米70g肉糜10g 面粉50g肉糜30g 面粉50g油酥25g 鸡蛋20g面粉50g 面粉60g 鸡肉140g 鸡蛋20g面粉60g 面粉30g 肉糜40g面粉40g 肉糜3g玉米3g面粉6g 粉丝20g面粉50g 豆沙20g面粉80g 黄豆30g 青菜30g面粉50g 大米10g 面粉30g油酥20g	油条 生煎 烧麦 肉包 黄桥烧饼 奶黄包 老婆饼 鸡肉卷 鸡蛋饼 花卷 鲜肉月饼 玉米猪肉蒸饺 粉丝包 豆沙包 豆浆 菜包 白米粥 桃酥饼	油条80g 面粉50g肉糜30g 糯米70g肉糜10g 面粉50g肉糜30g 面粉50g油酥25g 鸡蛋20g面粉50g 面粉60g 鸡肉140g 鸡蛋20g面粉60g 面粉30g 肉糜40g面粉40g 肉糜3g玉米3g面粉6g 粉丝20g面粉50g 豆沙20g面粉80g 黄豆30g 青菜30g面粉50g 大米10g 面粉30g油酥20g
午餐	菜名 牛仔粒 意大利肉酱面 红烧大肉 豆豉大排 糖醋排条 回锅肉 酱鸭腿 烤鸡翅 糖醋咕咾肉 宫保鸡丁 经典烤肠 葱花炖蛋 番茄炒蛋 炒青菜 三色豆芽 米饭	原料名称 牛肉80g洋葱10g土豆10g 意大利面80g肉酱30g 五花肉130g 大排80g 排条100g 卷心菜50g青椒20g五花肉50g 鸭腿120g 鸡全翅80g 咕咾肉100g土豆25g 花生米5g鸡丁100g土豆20g 烤肠80g 鸡蛋60g 番茄100g鸡蛋40g 青菜130g 豆芽130g胡萝卜5g青椒5g 米饭100g	菜名 咖喱牛肉 红烧大肉 炸猪排 奥尔良烤鸡排 彩椒猪柳 酱鸭腿 辣子鸡块 新疆大盘鸡 鱼香肉丝 糟溜鱼片 黑椒鸡块 葱花炖蛋 番茄炒蛋 麻辣豆腐 炒包菜 三色豆芽 炒青菜 米饭	原料名称 牛肉100g土豆30g 五花肉130g 猪排80g 鸡排80g 青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g 鸭边腿140g 鸡边腿120g土豆20g 鸡边腿100g土豆20g洋葱5g 胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g 土豆10g西葫芦10g鱼片100g 黑椒鸡块 鸡蛋60g 番茄100g鸡蛋40g 豆腐120g肉糜5g 包菜120g 绿豆芽100g 青菜130g 米饭100g	菜名 红烧大肉 豆豉大排 奥尔良烤全翅 炒面 蚝油肉片 回锅肉 酱鸭根*2 烤鸡腿 茄汁咕咾肉 酸菜鱼片 香辣鱼面筋 香酥鸭根*2 鱼香肉丝 咖喱鸡块 葱花炖蛋 炒青菜 炒塔菜 葱油白菜 手撕包菜 米饭	原料名称 五花肉130g 大排80g 鸡翅80g 面条100g 青椒10g肉片90g洋葱5g 卷心菜50g青椒20g五花肉50g 鸭翅根130g 鸡边腿100g 咕咾肉100g土豆25g 酸菜10g西葫芦10g鱼片100g 黑木耳0.5g胡萝卜15g鱼面筋100g 鸭翅根130g 胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g 鸡边腿100g土豆30g 鸡蛋60g 青菜130g 塔菜100g 白菜130g 包菜120g 米饭100g	菜名 黑椒牛仔粒 红烧大肉 奥尔良烤鸡腿 蚝油肉片 回锅肉 酱鸭腿 辣子鸡块 青椒肉丝 香酥鸭根*2 小酥肉 盐水鸭 咖喱鸡丁 上校鸡块 葱花炖蛋 烂糊肉丝 白菜面筋 炒青菜 三色豆芽 米饭	原料名称 牛仔粒90g青椒10g洋葱15g土豆10g 五花肉130g 鸡边腿100g 青椒10g肉片90g洋葱5g 卷心菜50g青椒20g五花肉50g 鸭边腿140g 鸡边腿120g土豆20g 青椒30g肉丝80g 鸭翅根130g 小酥肉100g 鸭腿120g 胡萝卜10g鸡丁100g土豆20g 鸡块80g 鸡蛋60g 白菜80g肉丝10g木耳10g 白菜80g面筋30g 青菜130g 豆芽130g胡萝卜5g青椒5g 米饭100g	菜名 回锅肉 酱鸭腿 咖喱猪柳 烤鸡腿 小酥肉 宫保鸡丁 鸡米花 葱花炖蛋 番茄炒蛋 麻辣豆腐 西兰花木耳 炒包菜 炒青菜 米饭100g	原料名称 卷心菜50g青椒20g五花肉50g 鸭边腿140g 青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g 鸡边腿100g 小酥肉100g 花生米5g鸡丁100g土豆20g 鸡米花80g 鸡蛋60g 番茄100g鸡蛋40g 豆腐120g肉糜5g 西兰花60g木耳40g 卷心菜120g 青菜130g 米饭100g
晚餐	菜名 糖醋小排 红烧小肉 油爆虾 蚝油肉片 香辣酸菜鸭块 小酥肉 鱼香肉丝 烤鸡根2只 炸翅根*2 葱花炖蛋 海带肉丝 烂糊肉丝 白菜木耳 炒青菜 米饭	原料名称 小排100g 五花肉130g 虾80g 青椒10g肉片90g洋葱5g 土豆20g鸭块120g 小酥肉100g 胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g 鸡翅根80g 鸡翅根80g 鸡蛋60g 海带100g肉丝10g 白菜80g肉丝10g木耳10g 白菜120g木耳5g 青菜130g 米饭100g	菜名 红烧肉 香辣虾 蚝油肉片 红烧鸭块 回锅肉 椒盐鸡块 烤鸡腿 鱼香肉丝 咖喱鸡丁 番茄炒蛋 炒青菜 三色豆芽	原料名称 五花肉130g 虾80g 青椒10g肉片90g洋葱5g 鸭块80g土豆20g 卷心菜50g青椒20g五花肉50g 鸡块80g洋葱10g 鸡边腿100g 胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g 胡萝卜10g鸡丁100g土豆20g 番茄100g鸡蛋40g 青菜130g 豆芽130g胡萝卜5g青椒5g	菜名 黑椒牛仔粒 红烧大肉 盐水虾 椒盐排条 炸猪排 彩椒猪柳 酱鸭腿 辣子鸡块 三鲜鱼面筋 番茄炒蛋 炒青菜 三色豆芽	原料名称 牛仔粒90g青椒10g洋葱15g土豆10g 五花肉130g 虾80g 排条100g 猪排80g 青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g 鸭边腿140g 鸡边腿120g土豆20g 黑木耳0.5g胡萝卜15g青椒5g鱼面筋100g 番茄100g鸡蛋40g 青菜130g 豆芽130g胡萝卜5g青椒5g	菜名 炒牛肉片 红烧小肉 酱鸭腿 茄汁桂花肉 酸菜鱼片 香辣鸭块 鱼香肉丝 咖喱鸡块 葱花炖蛋 肉糜粉丝 炒青菜 葱油白菜 米饭	原料名称 尖椒10g牛肉100g洋葱10g 五花肉130g 鸭边腿140g 桂花肉80g 酸菜10g西葫芦10g鱼片100g 土豆20g鸭边腿120g 胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g 鸡边腿100g土豆30g 鸡蛋60g 粉丝120g肉糜5g 青菜130g 白菜130g 米饭100g		

2026.3.16-2026.3.20