

上海市位育中学校园餐

第四周菜单公示

时间/餐段

周一

周二

周三

周四

周五

早餐

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
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
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
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
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
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

午餐

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
红烧肉圆	肉圆100g
豆豉大排	大排80g
炸猪排	猪排80g
奥尔良烤鸡排	鸡排80g
回锅肉	卷心菜50g青椒20g五花肉50g
酱鸭腿	鸭边腿140g
辣子鸡块	鸡边腿120g土豆20g
糖醋咕咕肉	咕咕肉100g土豆25g
小酥肉	小酥肉100g
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

菜名	原料名称
红烧大肉	五花肉130g
红烧肉圆	肉圆100g
彩椒猪柳	青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g
超霸鸡排	鸡排80g
蚝油肉片	青椒10g肉片90g洋葱5g
酱鸭腿	鸭边腿140g
烤鸡腿	鸡边腿100g
辣子鸡块	鸡边腿120g土豆20g
青椒肉丝	青椒30g肉丝80g
酸辣肉片	酸辣10g肉片10g鱼片100g
小酥肉	小酥肉100g
新疆大盘鸡	鸡边腿100g土豆20g洋葱5g
烤地刀肠	烤肠80g
葱花炖蛋	鸡蛋60g
炒生菜	生菜100g
番茄炒蛋	番茄100g鸡蛋40g
黄瓜炒蛋	黄瓜100g鸡蛋40g
素什锦	白菜30g肉筋20g胡萝卜30g
炒包菜	卷心菜120g
炒青菜	青菜130g
米饭	米饭100g

菜名	原料名称
红烧大肉	五花肉130g
红烧肉圆	肉圆100g
彩椒猪柳	青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g
彩椒猪柳	卷心菜50g青椒20g五花肉50g
回锅肉	鸡边腿100g
烤鸡腿	桂花肉80g
茄汁桂花肉	酸菜10g西葫芦10g鱼片100g
酸辣鱼片	黑木耳0.5g胡萝卜15g鱼面筋100g
香辣鱼面筋	小酥肉100g
小酥肉	鸡翅根80g
炸鸡根*2	鸡边腿100g土豆30g
咖喱鸡块	烤肠80g
烤地刀肠	黄瓜60g肉片40g
葱花炖蛋	鸡蛋60g
番茄炒蛋	番茄100g鸡蛋40g
海带丝	海带丝100g
鸡毛菜	鸡毛菜100g
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
咖喱牛肉	牛肉100g土豆30g
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
三色鱼片	土豆10g西葫芦10g鱼片100g
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
香酥鸭腿*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
烤地刀肠	烤肠80g
葱花炖蛋	鸡蛋60g
番茄炒蛋	番茄100g鸡蛋40g
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
大盘鸡	面条100g
茄汁排条	青椒10g肉片90g洋葱5g
回锅肉	土豆10g西葫芦10g鱼片100g
酱鸭腿	卷心菜50g青椒20g五花肉50g
烤鸡腿	鸡边腿120g土豆20g
鱼香肉丝	青椒30g肉丝80g
宫保鸡丁	鸭翅根130g
鸡米花	鸭腿120g
经典烤肠	花生米5g鸡丁100g土豆20g
葱花炖蛋	胡萝卜10g鸡丁100g土豆20g
番茄炒蛋	烤肠80g
蚝油生菜	鸡蛋60g
番茄炒蛋	番茄100g鸡蛋40g
麻辣豆腐	白菜80g肉丝10g木耳10g
炒包菜	青菜130g
炒青菜	豆芽130g胡萝卜5g青椒5g
米饭	米饭100g

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
大盘鸡	鸡块60g土豆30g青椒10g
茄汁排条	排条100g
回锅肉	黄金鸡排80g
酱鸭腿	卷心菜50g青椒20g五花肉50g
烤鸡腿	鸭边腿140g
鱼香肉丝	鸡边腿100g
宫保鸡丁	胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g
鸡米花	花生米5g鸡丁100g土豆20g
经典烤肠	鸡米花80g
葱花炖蛋	烤肠80g
番茄炒蛋	鸡蛋60g
蚝油生菜	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

晚餐

菜名	原料名称
葱油牛肉丸	牛肉丸60g
红烧小肉	五花肉130g
糖醋小排	小排120g
油爆虾	虾80g
蚝油肉片	青椒10g肉片90g洋葱5g
黄金大鸡排	鸡排80g
烤鸡根*2	鸡翅根80g
烤全翅	鸡全翅80g
茄汁咕咕肉	咕咕肉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
糟溜鱼片	土豆10g西葫芦10g鱼片100g
葱花炖蛋	鸡蛋60g
炒菠菜	菠菜100g
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

菜名	原料名称
蚝油牛柳	牛柳80g洋葱20g
茄汁排条	排条100g
白灼虾	虾80g
红烧肉	五花肉130g
炸猪排	猪排80g
奥尔良烤鸡排	鸡排80g
红烧鸭块	鸭块80g土豆20g
回锅肉	卷心菜50g青椒20g五花肉50g
椒盐鸡块	鸡块80g洋葱10g
糖醋咕咕肉	咕咕肉100g土豆25g
鱼香肉丝	胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g
炸鸡根*2	鸡翅根80g
咖喱鸡丁	胡萝卜10g鸡丁100g土豆20g
炸薯条	薯条40g
炒菠菜	菠菜100g
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

菜名	原料名称
黑椒牛仔粒	牛仔粒90g青椒10g洋葱15g土豆10g
白灼虾	虾80g
红烧大肉	五花肉130g
椒盐排条	排条100g
炸猪排	猪排80g
奥尔良烤鸡排	鸡排80g
百叶包肉	肉糜50g百叶10g
彩椒猪柳	青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g
酱鸭腿	鸡边腿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
青椒炒蛋	青椒30g鸡蛋60g
炸薯条	薯条40g
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

菜名	原料名称
炒牛肉片	尖椒10g牛肉100g洋葱10g
油爆虾	虾80g
红烧小肉	五花肉130g
红烧肉圆	肉圆100g
肉末粉丝	粉丝120g肉糜5g
川味鱼片	酸菜10g西葫芦10g鱼片100g
鱼香肉丝	胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g
香辣鸭块	土豆20g鸭边腿120g
酸辣鱼片	酸菜10g西葫芦10g鱼片100g
茄汁桂花肉	桂花肉80g
酱鸭腿	鸭边腿140g
蚝油肉片	青椒10g肉片90g洋葱5g
咖喱鸡块	鸡边腿100g土豆30g
葱花炖蛋	鸡蛋60g
芹菜干丝	芹菜80g干丝20g
炒菠菜	菠菜100g
葱油白菜	白菜130g
炒青菜	青菜130g
白菜木耳	白菜120g木耳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
油爆虾	虾80g
红烧小肉	五花肉130g
红烧肉圆	肉圆100g
肉末粉丝	粉丝120g肉糜5g
川味鱼片	酸菜10g西葫芦10g鱼片100g
鱼香肉丝	胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g
香辣鸭块	土豆20g鸭边腿120g
酸辣鱼片	酸菜10g西葫芦10g鱼片100g
茄汁桂花肉	桂花肉80g
酱鸭腿	鸭边腿140g
蚝油肉片	青椒10g肉片90g洋葱5g
咖喱鸡块	鸡边腿100g土豆30g
葱花炖蛋	鸡蛋60g
芹菜干丝	芹菜80g干丝20g
炒菠菜	菠菜100g
葱油白菜	白菜130g
炒青菜	青菜130g
白菜木耳	白菜120g木耳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
油爆虾	虾80g
红烧小肉	五花肉130g
红烧肉圆	肉圆100g
肉末粉丝	粉丝120g肉糜5g
川味鱼片	酸菜10g西葫芦10g鱼片100g
鱼香肉丝	胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g
香辣鸭块	土豆20g鸭边腿120g
酸辣鱼片	酸菜10g西葫芦10g鱼片100g
茄汁桂花肉	桂花肉80g
酱鸭腿	鸭边腿140g
蚝油肉片	青椒10g肉片90g洋葱5g
咖喱鸡块	鸡边腿100g土豆30g
葱花炖蛋	鸡蛋60g
芹菜干丝	芹菜80g干丝20g
炒菠菜	菠菜100g
葱油白菜	白菜130g
炒青菜	青菜130g
白菜木耳	白菜120g木耳5g
米饭	米饭100g

2026.3.23-2026.3.27

