

上海市位育中学校园餐

第五周菜单公示

时间/餐段	周一	周二	周三	周四	周五			
早餐	菜名 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 菜名 牛仔粒 意大利肉酱面 红烧大肉 椒盐虾 豆豉大排 糖醋排条 奥尔良烤鸡排 黄金大鸡排	原料名称 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	菜名 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 菜名 咖喱牛肉 红烧大肉 炸猪排 奥尔良烤鸡排 彩椒猪柳 炒鱿鱼卷 酱鸭腿 椒盐鸡柳 辣子鸡块 新疆大盘鸡 鸡全翅80g 鱼香肉丝 糟溜鱼片 黑椒鸡块 烤地溜肠 葱花炖蛋 番茄炒蛋 麻辣豆腐 炒包菜 炒青菜 绿豆芽 米饭	原料名称 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	菜名 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 菜名 黑椒牛仔粒 红烧大肉 椒盐大虾 奥尔良烤鸡排 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 烤地溜肠 上校鸡块 葱花炖蛋 黄瓜炒蛋 烂糊肉丝 白菜面筋 炒青菜 三色豆芽 米饭	原料名称 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	菜名 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 菜名 炒牛肉丝 红烧牛肉 红烧大肉 黄金大鸡排 回锅肉 酱鸭腿 咖喱猪柳 烤鸡腿 小酥肉 炸鸡根*2 宫保鸡丁 葱花炖蛋 番茄炒蛋 麻辣豆腐 炒包菜 炒青菜 炒包菜 米饭	原料名称 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	卷心菜50g青椒20g五花肉50g 鸭边腿140g 鸡全翅80g 鸡边腿100g 咕咾肉100g土豆25g 花生米5g鸡丁100g土豆20g 烤肠80g 烤肠80g 鸡蛋60g 番茄100g鸡蛋40g 白菜120g木耳5g 青菜130g 豆芽130g胡萝卜5g青椒5g 米饭100g	青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g 鱿鱼卷80g芹菜20g 鸭边腿140g 鸡柳100g 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 烤肠80g 鸡蛋60g 番茄100g鸡蛋40g 豆腐120g肉糜5g 卷心菜120g 青菜130g 绿豆芽100g 米饭100g	红烧大肉 肉圆100g 椒盐大虾 鸡排80g 奥尔良烤全翅 炒面 蚝油肉片 黄金大鸡排 回锅肉 椒盐鸡柳 烤鸡腿 茄汁咕咾肉 酸菜鱼片 香辣鱼面筋 黑椒鸡块 咖喱鸡块 烤地溜肠 葱花炖蛋 炒青菜 绿豆芽 手撕包菜 米饭	五花肉130g 肉圆100g 大排80g 鸡翅80g 鸡翅80g 面筋100g 青椒10g肉片90g洋葱5g 鸡排80g 卷心菜50g青椒20g五花肉50g 鸡柳90g 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 黑椒鸡块 鸡边腿100g土豆30g 烤肠80g 鸡蛋60g 青菜130g 白菜130g 绿豆芽100g 包菜120g 米饭100g	牛仔粒90g青椒10g洋葱15g土豆10g 尖椒10g牛肉100g洋葱10g 五花肉130g 鸡边腿100g 鸭边腿140g 鸡柳100g 鸡边腿100g 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 胡萝卜10g鸡丁100g土豆20g 鸡边腿100g土豆30g 鸡蛋60g 薯条40g 菠菜100g 海菜100g 烂糊肉丝 肉糜粉条 炒青菜 葱油白菜 米饭	尖椒10g牛肉100g洋葱10g 五花肉130g 鸡边腿100g 鸭边腿140g 鸡柳100g 鸡边腿100g 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 胡萝卜10g鸡丁100g土豆20g 鸡边腿100g土豆30g 鸡蛋60g 薯条40g 菠菜100g 海菜100g 烂糊肉丝 肉糜粉条 炒青菜 葱油白菜 米饭	
晚餐		红烧小肉 糖醋小排 油爆虾 蚝油肉片 椒盐小酥肉 烤鸡根2只 茄汁菠萝排条 香辣酸菜鸭块 鱼香肉丝 炸翅根*2 黑椒鸡块 葱花炖蛋 炸薯条 炒菠菜 海带肉丝 烂糊肉丝 白菜木耳 炒青菜 米饭	五花肉130g 小排120g 虾80g 青椒10g肉片90g洋葱5g 小酥肉100g 鸡根40g 排条800g菠萝20g 土豆20g鸭块120g 胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g 鸡根40g 黑椒鸡块 鸡蛋60g 薯条40g 菠菜100g 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	红烧小肉 蹄膀狮子头 香辣虾 奥尔良烤鸡排 蚝油肉片 红烧鸭块 黄金大鸡排 回锅肉 椒盐鸡块 烤鸡腿 黑椒鸡块 鱼香肉丝 咖喱鸡丁 咖喱鸡丁 番茄炒蛋 鸡毛菜 炒青菜 三色豆芽 米饭	黑椒牛仔粒 红烧大肉 可乐中翅 椒盐排条 炸猪排 彩椒猪柳 酱鸭腿 烤鸡腿 辣子鸡块 三鲜鱼面筋 鱼香肉丝 炸翅根*2 烤地溜肠 番茄炒蛋 西兰花木耳 炒青菜 炒塔菜 三色豆芽 米饭	牛仔粒90g青椒10g洋葱15g土豆10g 五花肉130g 鸡中翅40g 大排80g 排条100g 猪排90g 青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g 鸭边腿140g 鸡边腿100g 鸡边腿120g土豆20g 鸡边腿100g 黑木耳0.5g胡萝卜15g青椒5g鱼面筋100g 胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g 鸡根40g 烤肠80g 番茄100g鸡蛋40g 西兰花60g木耳40g 青菜130g 塔菜100g 豆芽130g胡萝卜5g青椒5g 米饭100g	尖椒10g牛肉100g洋葱10g 五花肉130g 鸡边腿100g 鸭边腿140g 鸡柳100g 鸡边腿100g 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 胡萝卜10g鸡丁100g土豆20g 鸡边腿100g土豆30g 鸡蛋60g 薯条40g 菠菜100g 海菜100g 烂糊肉丝 肉糜粉条 炒青菜 葱油白菜 米饭	

2026.3.30-2026.4.4