

# 上海市位育中学校园餐

## 第六周菜单公示

2026.4.7-2026.4.10

时间/餐段

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

黑椒牛仔粒  
意大利肉酱面  
红烧大肉  
油爆虾  
豆豉大排  
糖醋排骨  
奥尔良烤鸡排  
奥尔良烤鸡腿  
本帮酱鸭腿  
回锅肉  
鸡鸡翅  
糖醋咕咕肉  
宫保鸡丁  
经典烤肠  
葱花炖蛋  
番茄炒蛋  
白菜木耳  
炒青菜  
绿豆芽  
米饭

菜名

红烧小肉  
椒盐大虾  
糖醋小排  
蚝油肉片  
烤鸡根2只  
茄汁菠萝排骨  
香辣酸菜鸭块  
小酥肉  
鱼香肉丝  
炸翅根\*2  
黑椒鸡块  
葱花炖蛋  
炸薯条  
炒菠菜  
烂糊肉丝  
酸辣海带丝  
白菜木耳  
炒青菜  
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

原料名称

牛仔粒90g青椒10g洋葱15g土豆10g  
意大利面80g肉酱30g  
五花肉130g  
虾80g  
大排80g  
排骨100g  
鸡排80g  
鸡排80g  
鸡腿100g  
鸭边腿140g  
卷心菜50g青椒20g五花肉50g  
鸡全翅80g  
咕咕肉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  
白菜120g木耳5g  
青菜130g  
绿豆芽100g  
米饭100g

原料名称

五花肉130g  
虾80g  
小排120g  
青椒10g肉片90g洋葱5g  
排条800g菠萝20g  
土豆20g鸭块120g  
小酥肉100g  
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  
白菜80g肉丝10g木耳10g  
海带丝100g  
白菜120g木耳5g  
青菜130g  
米饭100g

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  
爆炒鱿鱼花  
彩椒猪柳  
大盘鸡  
酱鸡腿  
椒盐鸡柳  
辣子鸡块  
鱼香肉丝  
糟溜鱼片  
烤地道肠  
上校鸡块  
葱花炖蛋  
番茄炒蛋  
麻辣豆腐  
炒包菜  
炒青菜  
三色豆芽  
米饭

菜名

白灼虾  
红烧肉  
红烧肉圆  
红烧小肉  
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  
鱼香肉丝  
咖喱鸡丁  
番茄炒蛋  
鸡毛菜  
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

原料名称

牛肉100g土豆30g  
五花肉130g  
猪排90g  
鸡排80g  
鱿鱼卷80g芹菜20g  
青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g  
鸡块60g土豆30g青椒10g  
鸭边腿140g  
鸡柳100g  
鸡边腿120g土豆20g  
胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g  
土豆10g西葫芦10g鱼片100g  
烤肠80g  
鸡块80g  
鸡蛋60g  
番茄100g鸡蛋40g  
豆腐120g肉糜5g  
卷心菜120g  
青菜130g  
豆芽130g胡萝卜5g青椒5g  
米饭100g

原料名称

虾80g  
五花肉130g  
肉圆100g  
五花肉130g  
鸡排80g  
青椒10g肉片90g洋葱5g  
鸭块80g土豆20g  
鸡排80g  
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  
鸡毛菜100g  
青菜130g  
豆芽130g胡萝卜5g青椒5g  
米饭100g

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

红烧大肉  
红烧肉圆  
椒盐大虾  
马蹄狮子头  
豆豉大排  
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  
茄汁咕咕肉  
酸菜鱼片  
香辣鱼面筋  
黑椒鸡块  
咖喱鸡块  
烤地道肠  
葱花炖蛋  
炒青菜  
葱油白菜  
绿豆芽  
手撕包菜  
米饭

菜名

黑椒牛仔粒  
红烧大肉  
可乐中翅  
盐水虾  
炸猪排  
彩椒猪柳  
酱鸭腿  
椒盐小酥肉  
烤鸡腿  
辣子鸡块  
三鲜鱼面筋  
鱼香肉丝  
炸翅根\*2  
烤地道肠  
炒菠菜  
番茄炒蛋  
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

原料名称

五花肉130g  
肉圆100g  
虾80g  
肉圆100g  
大排80g  
鸡翅80g  
面条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100g  
鸡边腿100g  
咕咕肉100g土豆25g  
酸菜10g西葫芦10g鱼片100g  
黑木耳0.5g胡萝卜5g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

原料名称

牛仔粒90g青椒10g洋葱15g土豆10g  
五花肉130g  
鸡中翅40g  
虾80g  
猪排90g  
青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g  
鸭边腿140g  
小酥肉100g  
鸡边腿100g  
鸡边腿120g土豆20g  
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  
菠菜100g  
番茄100g鸡蛋40g  
青菜130g  
豆芽130g胡萝卜5g青椒5g  
米饭100g

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

红烩牛肉  
芹菜牛肉丝  
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  
西兰花木耳  
炒包菜  
炒青菜  
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

原料名称

牛肉80g洋葱20g  
牛肉丝60g芹菜20g洋葱20g  
五花肉130g  
鸡排80g  
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  
鸡根40g  
花生米5g鸡丁100g土豆20g  
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

午餐

晚餐

