

上海市位育中学校园餐

第七周菜单公示

2026.4.13-2026.4.17

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

红烧大肉
红烧肉圆
豉豆大排
彩椒猪柳
回锅肉
烤鸡腿
烤鸡腿排
茄汁咕咾肉
酸菜鱼片
香辣鱼面筋
小酥肉
炸鸡根
炸鸡根*2
咖喱鸡块
烤地道肠
葱花炖蛋
黄瓜肉片
番茄炒蛋
海带丝
鸡毛菜
炒青菜
葱油白菜
米饭

菜名

黑椒牛仔粒
红烧大肉
油爆虾
炸猪排
百叶包肉
彩椒猪柳
酱鸭腿
椒盐鸡排条
咖喱肉丁
辣子鸡块
鲜鱼面筋
炸薯条
番茄炒蛋
炒青菜
三色豆芽
米饭

晚餐

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
大排80g
青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g
卷心菜50g青椒20g五花肉50g
鸡边腿100g
鸭边腿120g土豆20g
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
小酥肉100g
鸡根40g
鸡根40g
鸡边腿100g土豆30g
烤肠80g
鸡蛋60g
黄瓜60g肉片40g
番茄100g鸡蛋40g
海带丝100g
鸡毛菜100g
青菜130g
白菜130g
米饭100g

原料名称

牛仔粒90g青椒10g洋葱15g土豆10g
五花肉130g
虾80g
猪排90g
肉糜50g百叶10g
青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g
鸭边腿140g
鸡排80g
胡萝卜10g肉丁100g土豆20g
鸡边腿120g土豆20g
黑木耳0.5g胡萝卜15g青椒5g鱼面筋100g
薯条40g
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

咖喱牛肉
红烧大肉
炸猪排
炒面
蚝油肉片
回锅肉
辣子鸡块
青椒肉丝
三色鱼片
香酥鸭腿
盐水鸭
宫保鸡丁
烤鸡翅
葱花炖蛋
番茄炒蛋
烂糊肉丝
炒青菜
三色豆芽

菜名

炒牛肉片
红烧肉圆
红烧小肉
油爆虾
蚝油肉片
酱鸭腿
茄汁咕咾肉
酸菜鱼片
香辣鸭块
鱼香肉丝
咖喱鸡块
葱花炖蛋
炒菠菜
芹菜干丝
肉糜粉丝
炒青菜
葱油白菜
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100g土豆30g
五花肉130g
猪排90g
面条100g
青椒10g肉片90g洋葱5g
卷心菜50g青椒20g五花肉50g
鸡边腿120g土豆20g
青椒30g肉丝80g
土豆10g西葫芦10g鱼片100g
鸭边腿140g
鸭腿120g
花生米5g鸡丁100g土豆20g
烤肠80g
鸡蛋60g
番茄100g鸡蛋40g
白菜80g肉丝10g木耳10g
青菜130g
豆芽130g胡萝卜5g青椒5g

原料名称

尖椒10g牛肉100g洋葱10g
肉圆100g
五花肉130g
虾80g
青椒10g肉片90g洋葱5g
鸭边腿140g
咕咾肉100g土豆25g
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
菠菜100g
芹菜80g干丝20g
肉糜10g粉丝40g包菜20g
青菜130g
白菜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

牛仔粒
红烧大肉
红烧肉圆
豉豆大排
炸猪排
奥尔良烤鸡排
回锅肉
辣子鸡块
茄汁咕咾肉
糖醋咕咾肉
香酥鸭腿
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

菜名

红烧小肉
糖醋小排
油爆虾
炸猪排
蚝油肉片
黄金大鸡排
烤鸡根*2
茄汁咕咾肉
香辣酸菜鸭块
鱼香肉丝
糟溜鱼片
咖喱鸡块
葱花炖蛋
炒菠菜
海带肉丝
烂糊肉丝
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10g土豆10g
五花肉130g
肉圆100g
大排80g
猪排90g
鸡排80g
鸡全翅80g
鸡边腿120g土豆20g
咕咾肉100g土豆25g
咕咾肉100g土豆25g
鸭边腿140g
小酥肉100g
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

原料名称

五花肉130g
小排120g
虾80g
猪排90g
青椒10g肉片90g洋葱5g
鸡排80g
鸡根40g
咕咾肉100g土豆25g
土豆20g鸭块120g
胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g
土豆10g西葫芦10g鱼片100g
鸡边腿100g土豆30g
鸡蛋60g
菠菜100g
海带100g肉丝10g
白菜80g肉丝10g木耳10g
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

红烧大肉
红烧肉圆
彩椒猪柳
超霸鸡排
蚝油肉片
酱鸭腿
烤鸡腿
辣子鸡块
青椒肉丝
酸菜鱼片
小酥肉
新疆大盘鸡
黑椒鸡块
烤地道肠
葱花炖蛋
炒生菜
番茄炒蛋
黄瓜炒蛋
炒包菜
炒青菜
米饭

菜名

蚝油牛柳
白灼虾
红烧肉
炸猪排
蚝油鸭块
回锅肉
椒盐鸡块
糖醋咕咾肉
小酥肉
鱼香肉丝
炸鸡根*2
咖喱鸡丁
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
青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g
鸡排80g
青椒10g肉片90g洋葱5g
鸭边腿140g
鸭边腿100g
鸡边腿120g土豆20g
青椒30g肉丝80g
酸菜10g西葫芦10g鱼片100g
小酥肉100g
鸡边腿100g土豆20g洋葱5g
牛柳80g洋葱20g
虾80g
五花肉130g
猪排90g
鸭块80g洋葱10g
咕咾肉100g土豆25g
小酥肉100g
胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g
鸡根40g
萝卜10g鸡丁100g土豆20g
菠菜100g
番茄100g鸡蛋40g
豆腐120g肉糜5g
卷心菜120g
青菜130g
米饭100g

原料名称

牛柳80g洋葱20g
五花肉130g
猪排90g
鸭块80g洋葱10g
咕咾肉100g土豆25g
小酥肉100g
胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g
鸡根40g
萝卜10g鸡丁100g土豆20g
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

茄汁排条
炒牛肉丝
红烧大肉
彩椒猪柳
大盘鸡
黄金大鸡排
回锅肉
酱鸭腿
烤鸡腿
鱼香肉丝
宫保鸡丁
鸡米花
炸鸡香肠
葱花炖蛋
蚝油生菜
番茄炒蛋
麻辣豆腐
炒包菜
炒青菜
米饭

菜名

牛柳80g洋葱20g
五花肉130g
猪排90g
鸭块80g洋葱10g
咕咾肉100g土豆25g
小酥肉100g
胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g
鸡根40g
萝卜10g鸡丁100g土豆20g
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

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

排条100g
牛肉丝60g胡萝卜20g洋葱20g
五花肉130g
青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g
鸡边腿100g土豆20g洋葱5g
鸡排80g
鸡排80g
卷心菜50g青椒20g五花肉50g
鸭边腿140g
鸭边腿100g
胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g
花生米5g鸡丁100g土豆20g
鸡米花80g
鸭边腿140g
鸡蛋60g
番茄100g鸡蛋40g
生菜100g
黄瓜100g鸡蛋40g
豆腐120g肉糜5g
卷心菜120g
青菜130g
米饭100g

原料名称

牛柳80g洋葱20g
五花肉130g
猪排90g
鸭块80g洋葱10g
咕咾肉100g土豆25g
小酥肉100g
胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g
鸡根40g
萝卜10g鸡丁100g土豆20g
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