

上海市位育中学校园餐

第八周菜单公示

2026.4.20-2026.4.24

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 奥尔良烤鸡排 炒青菜 炒鱿鱼卷 番茄炒蛋 黑椒肉片 红烧大肉 回锅肉 椒盐咕咕肉 烤肠 烤手枪腿 辣子鸡块 绿豆芽 马蹄狮子头 米饭 青椒香菇肉丝 三色豆芽 玉米小排	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 原料名称 鸡排80g 青菜130g 鱿鱼卷80g芹菜20g 番茄100g鸡蛋40g 青椒10g肉片90g洋葱5g 五花肉130g 卷心菜50g青椒20g五花肉50g 咕咕肉100g土豆25g 烤肠80g 鸡边腿100g 鸡边腿120g土豆20g 肉圆100g 米饭100g 青椒30g肉丝50g香菇30g 豆芽130g胡萝卜5g青椒5g 小排80g玉米40g	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 白菜木耳 炒青菜 葱花炖蛋 番茄炒蛋 广式烤鸭腿 红烧小肉 酱爆鸭丁 椒盐鸡块 经典烤肠 咖喱鸭块 烤鸡腿 绿豆芽 米饭 茄汁鱼块 青椒肉丝 素什锦 香炸排条 炸猪排	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 原料名称 白菜120g木耳5g 青菜130g 鸡蛋60g 番茄100g鸡蛋40g 鸭边腿160g 五花肉130g 鸭肉100g 鸡块80g洋葱10g 烤肠80g 土豆20g鸭块120g 鸡边腿100g 绿豆芽100g 米饭100g 鱼块120g 青椒30g肉丝80g 白菜30g面筋20g胡萝卜30g 排条100g 猪排90g	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 奥尔良鸡腿排 奥尔良烤鸡排 炒青菜 葱花炖蛋 大盆鸡 番茄炒蛋 杭椒牛柳 蚝油肉片 辣肉片 椒盐大虾 咖喱鸡丁 烂糊肉丝 麻辣豆腐 米饭 素什锦 台式卤肉 小酥肉 糟溜鱼片 炸鸡根	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 鸡腿排100g 鸡排80g 青菜130g 鸡蛋60g 鸡边腿100g土豆20g洋葱5g 番茄100g鸡蛋40g 牛柳80g杭椒20g 青椒10g肉片90g洋葱5g 五花肉130g 虾80g 胡萝卜10g鸡丁100g土豆20g 白菜80g肉丝10g木耳10g 豆腐120g肉糜5g 米饭100g 白菜30g面筋20g胡萝卜30g 肉糜80g洋葱丁10g玉米粒10g 小酥肉100g 土豆10g西葫芦10g鱼片100g 鸡根40g	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 包菜粉丝 彩椒猪柳 炒白菜 炒青菜 红烧大肉 红烧肉圆 经典烤肠 菊花鱼球 烂糊肉丝 米饭 泡椒鸭胸毛豆 青椒肉丝 糖醋咕咕肉 香酥鸡腿 小酥肉 照烧烤鸡腿	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 肉糜10g粉丝40g包菜20g 青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g 卷心菜120g 青菜130g 五花肉130g 肉圆100g 烤肠80g 青菜120g 白菜80g肉丝10g木耳10g 米饭100g 鸭胸肉80g毛豆40g 青椒30g肉丝80g 咕咕肉100g土豆25g 鸭边腿140g 小酥肉100g 鸡边腿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 奥尔良烤鸡排 白菜木耳 炒青菜 葱花炖蛋 炒生菜 炒生菜 葱花炖蛋 葱油白菜 番茄炒蛋 青椒10g肉片90g洋葱5g 牛肉100g土豆30g 鸡肉90g 鸡全翅80g 鸡柳90g 鸡全翅80g 鸡边腿120g土豆20g 米饭100g 茄汁咕咕肉 青椒肉丝 意大利肉酱面	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 鸡排80g 白菜120g木耳5g 青菜130g 生菜100g 鸡蛋60g 白菜130g 番茄100g鸡蛋40g 青椒10g肉片90g洋葱5g 牛肉100g土豆30g 鸡肉90g 鸡全翅80g 鸡柳90g 鸡全翅80g 鸡边腿140g 鸭边腿140g 小酥肉100g 鸡边腿120g土豆20g 米饭100g 茄汁咕咕肉 青椒肉丝 意大利面80g肉酱30g
	午餐	菜名 彩椒猪柳 炒菠菜 炒青菜 葱油白菜 红烧肉 酱鸭腿 咖喱牛肉 烤全翅 米饭 小酥肉 糟溜鱼片 炸鸡根 炸猪排	原料名称 青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g 奥尔良烤全翅 炒菠菜100g 青菜130g 白菜130g 五花肉130g 鸭边腿140g 牛肉100g土豆30g 鸡全翅80g 米饭100g 小酥肉100g 土豆10g西葫芦10g鱼片100g 鸡根40g 猪排90g	菜名 彩椒猪柳 炒菠菜 炒青菜 葱油白菜 红烧肉 酱鸭腿 咖喱牛肉 烤全翅 米饭 小酥肉 糟溜鱼片 炸鸡根 炸猪排	原料名称 彩椒猪柳 菠菜100g 青菜130g 葱油白菜 五花肉130g 鸭边腿140g 牛肉100g土豆30g 鸡柳90g 酸菜10g西葫芦10g鱼片100g 咕咕肉100g土豆25g 小酥肉100g 虾80g 胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g	菜名 彩椒猪柳 炒菠菜 炒青菜 葱油白菜 红烧肉 酱鸭腿 咖喱牛肉 烤全翅 米饭 小酥肉 糟溜鱼片 炸鸡根 炸猪排	原料名称 彩椒猪柳 菠菜100g 青菜130g 葱油白菜 五花肉130g 鸭边腿140g 牛肉100g土豆30g 鸡柳90g 酸菜10g西葫芦10g鱼片100g 咕咕肉100g土豆25g 小酥肉100g 猪排90g			
		晚餐	菜名 彩椒猪柳 炒菠菜 炒青菜 葱油白菜 红烧肉 酱鸭腿 咖喱牛肉 烤全翅 米饭 小酥肉 糟溜鱼片 炸鸡根 炸猪排	原料名称 青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g 奥尔良烤全翅 炒菠菜100g 青菜130g 白菜130g 五花肉130g 鸭边腿140g 牛肉100g土豆30g 鸡全翅80g 米饭100g 小酥肉100g 土豆10g西葫芦10g鱼片100g 鸡根40g 猪排90g	菜名 彩椒猪柳 炒菠菜 炒青菜 葱油白菜 红烧肉 酱鸭腿 咖喱牛肉 烤全翅 米饭 小酥肉 糟溜鱼片 炸鸡根 炸猪排	原料名称 彩椒猪柳 菠菜100g 青菜130g 葱油白菜 五花肉130g 鸭边腿140g 牛肉100g土豆30g 鸡柳90g 酸菜10g西葫芦10g鱼片100g 咕咕肉100g土豆25g 小酥肉100g 猪排90g	菜名 彩椒猪柳 炒菠菜 炒青菜 葱油白菜 红烧肉 酱鸭腿 咖喱牛肉 烤全翅 米饭 小酥肉 糟溜鱼片 炸鸡根 炸猪排	原料名称 彩椒猪柳 菠菜100g 青菜130g 葱油白菜 五花肉130g 鸭边腿140g 牛肉100g土豆30g 鸡柳90g 酸菜10g西葫芦10g鱼片100g 咕咕肉100g土豆25g 小酥肉100g 猪排90g		

