

上海市位育中学校园餐

第一周菜单公示

2026.9.1-2026.9.4

时间/餐段

周二

早餐

菜名

白粥
白煮蛋
豆浆
红薯
鸡肉卷
老婆饼
曼可顿菠萝面包
苹果派
烧卖
手抓饼
香菇菜包
猪肉包
菜饭糕

菜名

奥尔良烤鸡排
白菜木耳
彩椒猪柳
炒刀削面
炒青菜
葱花炖蛋
豆豉大排
番茄炒蛋
腐竹炒肉片
杭椒牛柳
黑椒鸡块
红烧大肉
虎皮蛋
尖椒小炒肉
酱鸭腿
椒盐大虾
经典烤肠
咖喱鸡块
辣肉
辣子鸡块
米饭
面条
薯条
素鸡
咸菜肉丝
鱼香肉丝
糟溜鱼片
炸猪排
孜然牛肉

菜名

奥尔良鸡腿排
炒青菜
葱花炖蛋
宫保鸡丁
蚝油肉片
黑椒鸡块
红烧大排
红烧小肉
黄瓜炒蛋
咖喱牛肉
烤鸡腿
辣肉
米饭
面条
什锦炒饭
素鸡
素什锦
台式卤肉
糖醋小排
咸菜肉丝
香辣鸭块
炸鸡根

原料名称

米20g
鸡蛋50g
豆浆40g
红薯150g
面粉30g鸡肉50g
面粉60g
曼可顿菠萝面包75g
苹果派55g
皮10g包馅40g
手抓饼75g
香菇菜包85g
福新猪肉包85g
清美菜饭糕110g

原料名称

白菜120g木耳5g
青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g
面条150g鸡蛋20g洋葱20g青椒10g
青菜120g
鸡蛋60g
大排80g
番茄80g蛋50g
腐竹50g肉片40g
杭椒40g牛柳50g
鸡块100g
五花肉130g
鸡蛋
青椒30g肉片80g
鸭腿200g
虾80g
烤肠80g
鸡边腿100g土豆30g
肉糜80g
鸡块80g洋葱30g花生米10g
大米100g
鸡蛋面
薯条100g
素鸡80g
咸菜肉丝
胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g
土豆10g西葫芦10g鱼片100g
猪排90g
牛肉100g洋葱20g

原料名称

鸡腿排100g
青菜120g
鸡蛋60g
鸡丁40g土豆20g花生米10g
青椒10g肉片90g洋葱5g
鸡块100g
大排80g
五花肉130g
黄瓜100g鸡蛋40g
牛肉100g土豆30g
鸡腿125g
肉糜80g
大米100g
鸡蛋面
杂菜30g大米100g
素鸡80g
白菜30g面筋20g胡萝卜30g
肉糜80g洋葱丁10g玉米粒10g
小排120g
咸菜肉丝20g
土豆20g鸭边腿120g
鸡根40g

菜名

白菜猪肉煎饺
白煮蛋
豆浆
豆沙包
黄桥烧饼
萝卜丝包
猫爪糕
奶油夹心面包
热狗卷
鲜肉月饼
小米粥
芝麻球
猪肉包

菜名

奥尔良烤鸡排
白菜木耳
百叶包肉
炒青菜
葱花炖蛋
番茄炒蛋
宫保鸡丁
红烧牛肉
虎皮蛋
辣肉
绿豆芽
米饭
面条
牛仔粒
三鲜鱼面筋
素鸡
咸菜肉丝
咸肉菜饭
香菇菜汤
香辣虾
香酥鸭腿
炸猪排
走油肉

菜名

奥尔良烤全翅
爆炒鱿鱼花
炒包菜
炒青菜
葱花炖蛋
豆豉大排
番茄炒蛋
宫保鸡丁
蚝油肉片
黑椒鸡块
黄豆芽
黄瓜炒蛋
辣肉
米饭
面条
牛肉炒米粉
青椒百叶丝
素鸡
台式卤肉
咸菜肉丝
香辣鸭块
油爆虾
炸鸡根

周三

原料名称

白菜猪肉煎饺20g
鸡蛋50g
豆浆40g
豆沙20g面粉80g
面粉50g油酥25g
萝卜丝包80g
猫爪糕75g
奶油夹心面包75g
热狗卷75g
肉糜40g面粉40g
小米20g
芝麻球21.6g
福新猪肉包85g

原料名称

鸡排80g
白菜120g木耳5g
肉糜50g百叶10g
青菜120g
鸡蛋60g
番茄80g蛋50g
鸡丁40g土豆20g花生米10g
牛肉80g洋葱40g
鸡蛋
肉糜80g
绿豆芽100g
大米100g
鸡蛋面
牛肉80g洋葱10g土豆10g
黑木耳0.5g胡萝卜15g青椒5g鱼面筋100g
素鸡80g
咸菜80g肉丝20g
咸肉20g大米100g青菜30g
香菇40g鸡块80g
虾120g
鸭边腿140g
猪排90g
五花肉130g

原料名称

鸡翅80g
鱿鱼卷80g芹菜20g
卷心菜120g
青菜120g
鸡蛋60g
大排80g
番茄80g蛋50g
鸡丁40g土豆20g花生米10g
青椒10g肉片90g洋葱5g
鸡块100g
黄豆芽100g
黄瓜100g鸡蛋40g
肉糜80g
大米100g
鸡蛋面
牛肉30g米粉100g洋葱10g青椒10g
青椒80g百叶丝60g
素鸡80g
肉糜80g洋葱丁10g玉米粒10g
土豆20g鸭边腿120g
虾80g
鸡根40g

菜名

白菜猪肉蒸饺
白粥
白煮蛋
大油条
蛋挞
豆浆
豆沙包
粉丝包
粉丝包
曼可顿松软蛋糕
披萨

菜名

彩椒猪柳
炒包菜
炒青菜
大盘鸡
番茄炒蛋
干锅土豆片
杭白菜
黑椒鸡块
红烧大排
黄豆芽
黄金大鸡排
经典烤肠
咖喱牛肉
烤培根
烤全翅
辣肉
麻辣豆腐
麻辣牛肉丝
梅干菜烧肉
米饭
青椒肉丝
薯条100g
素鸡80g
咸菜肉丝
香辣牛肉
雪花鸡柳
糟溜鱼片

菜名

炒包菜
炒青菜
葱花炖蛋
番茄炒蛋
红烧大排
红烧肉圆
回锅肉
酱鸭腿
烤鸡腿
辣肉
辣子鸡块
大米100g
面条
茄汁咕咕肉
水煮鱼片
素鸡
糖醋小排
夏威夷炒饭
咸菜肉丝
雪花鸡柳
炸鸡根

周四

原料名称

白菜猪肉蒸饺20g
米20g
鸡蛋50g
大油条80g
皮30g蛋液10g
豆浆粉40g
豆沙20g面粉80g
粉丝20g面粉50g
曼可顿松软蛋糕70g
披萨100g
老坛酸菜包80g
甜甜圈50g
福新猪肉包85g

原料名称

青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g
卷心菜120g
鸡块80g土豆25g青椒10g
番茄80g蛋50g
土豆120g
杭白菜120g
鸡块100g
大排80g
黄豆芽100g
鸡排80g
烤肠80g
牛肉100g土豆30g
培根80g
鸡全翅80g
肉糜80g
牛肉沫20g豆腐50g
牛肉丝50g青椒30g洋葱20g
五花肉130g梅干菜20g个
大米100g
鸡蛋面
青椒40g肉丝80g
薯条100g
素鸡80g
咸菜肉丝
牛肉100g尖椒25g
鸡柳100g
土豆10g西葫芦10g鱼片100g

原料名称

卷心菜120g
青菜120g
鸡蛋60g
番茄80g蛋50g
大排80g
肉圆100g
卷心菜50g青椒20g五花肉50g
鸭腿200g
鸡腿125g
肉糜80g
鸡块80g洋葱30g花生米10g
大米100g
鸡蛋面
咕咕肉100g土豆25g
鱼片60g酸菜20g豆芽20g
素鸡80g
小排120g
菠萝10g鸡蛋20g米饭100g
咸菜80g肉丝20g
鸡柳100g
鸡根40g

周五

原料名称

鸡蛋50g
春卷17g
豆浆粉40g
鸡肉卷
萝卜丝包
曼可顿巧克力可颂面包
抹茶糕
苹果派
烧麦
香菇菜包
血糯米粥
芝麻包
猪肉包

原料名称

鸡排80g
鱿鱼卷80g芹菜20g
卷心菜120g
青菜120g
鸡蛋60g
鸡块80g土豆25g青椒10g
大排80g
番茄80g蛋50g
青椒10g肉片90g洋葱5g
五花肉130g
烤肠80g
咖喱鸡丁
鸡腿125g
辣肉
绿豆芽
米饭
鸡蛋面
牛肉炒粉丝
薯条100g
素鸡
酸辣西葫芦
咸菜肉丝
香辣鱼面筋
香酥鸭腿
鱼香肉丝
鱼香肉丝
炸猪排
孜然牛肉片

原料名称

卷心菜120g
青菜120g
鸡蛋60g
番茄80g蛋50g
大排80g
肉圆100g
卷心菜50g青椒20g五花肉50g
鸭腿200g
鸡腿125g
肉糜80g
鸡块80g洋葱30g花生米10g
大米100g
鸡蛋面
咕咕肉100g土豆25g
鱼片60g酸菜20g豆芽20g
素鸡80g
小排120g
菠萝10g鸡蛋20g米饭100g
咸菜80g肉丝20g
鸡柳100g
鸡根40g