

上海市位育中学校园餐

第二周菜单公示

2026.9.7-2026.9.11

时间/餐段	周一	周二	周三	周四	周五			
早餐	菜名 白菜猪肉蒸煎饺*4 白煮蛋 层层叠叠面包 春卷 蛋挞 豆浆 粉丝包 披萨 酸菜包 甜甜圈 油条 猪肉包	原料名称 猪肉白菜蒸煎饺20g 鸡蛋50g 层层叠叠面包65g 春卷17g 皮30g蛋液10g 豆浆粉40g 粉丝20g面粉50g 披萨100g 老坛酸菜包80g 甜甜圈50g 面粉30g 福新猪肉包85g	菜名 茶叶蛋 春卷 豆浆 红糖馒头 黄桥烧饼 萝卜丝包 奶黄包 奶油夹心面包 鲜肉月饼 油条 芝麻球 猪肉包	原料名称 鸡蛋50g 春卷17g 豆浆粉40g 红糖馒头80g 面粉50g油酥25g 萝卜丝包80g 鸡蛋20g面粉50g 奶油夹心面包75g 肉糜40g面粉40g 面粉30g 芝麻球21.6g 福新猪肉包85g	菜名 白煮蛋 豆浆 粉丝包 春卷 鸡蛋 萝卜丝包 曼可顿菠萝面包 南瓜蜂糕 酸菜包 鲜肉月饼 元气米糕 猪肉包	原料名称 鸡蛋50g 春卷17g 豆浆粉40g 粉丝20g面粉50g 萝卜丝包80g 曼可顿菠萝面包75g 南瓜蜂糕50g 老坛酸菜包80g 肉糜40g面粉40g 元气米糕35g 福新猪肉包85g		
	午餐	菜名 奥尔良烤鸡排 彩椒猪柳 炒青菜 葱花炖蛋 大盘鸡 番茄炒蛋 宫保鸡丁 红烧牛肉 红烩牛肉 黄瓜肉片 咖喱牛肉 烤全翅 辣肉 辣子鸭块 绿豆芽 米饭 面条/2两 香酥鸭腿 雪花鸡柳 糟溜鱼片 孜然烤羊排	原料名称 鸡排80g 青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g 青菜120g 鸡蛋60g 鸡块80g土豆25g青椒10g 番茄80g蛋50g 鸡丁40g土豆20g花生米10g 牛肉80g洋葱40g 五花肉90g土豆40g 黄瓜60g肉片40g 牛肉100g土豆30g 鸡全翅80g 肉糜80g 鸭块80g洋葱30g花生米10g 绿豆芽100g 大米100g 鸡蛋面 咕咾肉100g土豆25g 素鸡80g 香菇40g鸡块80g 意大利面80g肉酱30g 猪排90g	菜名 炒牛肉片 炒青菜 番茄炒蛋 宫保鸡丁 红烩牛肉 经典烤肠 咖喱牛肉 烤鸡腿 辣子鸡块 绿豆芽 米饭 面条/2两 茄汁咕咾肉 素鸡 香菇蒸鸡 意大利肉酱面 炸猪排	原料名称 炒牛肉片 炒青菜 番茄炒蛋 宫保鸡丁 红烩牛肉 五花肉130g 烤肠80g 牛肉100g土豆30g 鸡腿80g 鸡块80g洋葱30g花生米10g 绿豆芽100g 大米100g 鸡蛋面 咕咾肉100g土豆25g 素鸡80g 香菇40g鸡块80g 意大利面80g肉酱30g 猪排90g	菜名 奥尔良烤鸡排 炒青菜 葱爆牛肉 葱花炖蛋 番茄炒蛋 宫保鸡丁 蚝油肉片 黑椒鸡块*4 辣肉 辣子鸡块 绿豆芽 米饭 面条/2两 牛肉炒刀削 素鸡 酸菜鱼片 台式卤肉 香酥鸭根*2	原料名称 鸡排80g 青菜120g 牛肉80g大葱20g 鸡蛋60g 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 五花肉130g 牛肉80g洋葱40g 肉糜80g 鸡块80g洋葱30g花生米10g 绿豆芽100g 大米100g 鸡蛋面 牛肉60g面条100g 素鸡80g 酸菜10g西葫芦10g鱼片100g 肉糜80g洋葱丁10g玉米粒10g 鸭翅根50g	
		晚餐	菜名 炒包菜 炒青菜 葱烤大排 粉蒸小排 黑椒鸡块*4 黑椒牛仔粒 红烧鸭块 椒盐大虾 烤全翅 辣肉 梅干菜烧肉 米饭 面条/2两 牛肉炒饭 青椒肉丝 肉糜粉丝 咸菜肉丝 意大利肉酱面 炸猪排	原料名称 卷心菜120g 青菜120g 大排80g 小排120g 鸡块100g 牛仔粒90g青椒10g洋葱15g土豆10g 鸭块80g 虾80g 鸡全翅80g 肉糜80g 五花肉130g梅干菜20个 大米100g 鸡蛋面 牛肉20g米饭100g 青椒40g肉丝80g 肉沫20g粉丝70g 咸菜80g肉丝20g 意大利面80g肉酱30g 猪排90g	菜名 奥尔良烤翅*2 彩椒牛柳 炒包菜 炒面 炒青菜 葱花炖蛋 番茄炒蛋 粉蒸鸡腿 黄豆芽 咖喱鸭块 烤手枪腿 辣肉 米饭 面条/2两 什锦炒饭 咸菜肉丝 油爆虾 鱼香肉丝 炸猪排	原料名称 鸡中翅70g 牛柳80g洋葱10g辣椒10g 卷心菜120g 面100g 青菜120g 鸡蛋60g 番茄80g蛋50g 大排80g 黄豆芽100g 土豆20g鸭块120g 鸡边腿125g 肉糜80g 大米100g 鸡蛋面 杂菜30g大米100g 咸菜80g肉丝20g 虾80g 胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g 猪排90g	菜名 白菜牛肉炒年糕 板栗烧鸡 炒包菜 炒青菜 葱花炖蛋 豆豉蒸小排 番茄炒蛋 粉蒸鸡腿 红烧大肉 椒盐大虾 烤鸡腿 辣肉 米饭 面条/2两 牛肉炒饭 茄汁咕咾肉 素鸡 香酥鸭腿 炸鸡根*2	原料名称 白菜50g肉丝20g炒年糕150g 板栗20g鸡块80g 卷心菜120g 青菜120g 鸡蛋60g 小排120g 番茄80g蛋50g 鸡腿80g 五花肉130g 虾80g 鸡腿80g 肉糜80g 大米100g 鸡蛋面 牛肉20g米饭100g 咕咾肉100g土豆25g 素鸡80g 鸭边腿140g 鸡根40g