

上海市位育中学校园餐

第三周菜单公示

2026.9.14-2026.9.18

时间/餐段

周一

菜名

白菜猪肉蒸煎饺*4
白煮蛋
大油条
豆浆
黑米糕
鸡肉卷
萝卜丝包
曼可顿巧克力可颂面包

原料名称

猪肉白菜蒸煎饺20g
鸡蛋50g
大油条80g
豆浆40g
糯米70g
面粉30g鸡肉50g
萝卜丝包80g
曼可顿巧克力可颂面包75g
苹果派55g
香菇菜包85g
黑芝麻包80g
福新猪肉包85g

菜名

鹌鹑蛋烧肉
白菜肉丝炒年糕
菠萝咕咾肉
炒青菜
葱油白菜
番茄炒蛋
椒盐大虾
经典烤肠
烤鸡腿
辣肉

原料名称

五花肉100g鹌鹑蛋20g
白菜50g肉丝20g炒年糕150g
咕咾肉100g菠萝25g
青菜120g
白菜120g
番茄80g蛋50g
虾80g
烤肠80g
鸡腿80g
肉糜80g
鸡块80g洋葱30g花生米10g
牛肉丝50g青椒30g洋葱20g
大米100g
鸡蛋面
青椒30g肉丝50g香菇30g
素鸡80g
牛肉100g尖椒25g
鸭边腿140g

菜名

炒包菜
炒青菜
剁椒小排
番茄炒蛋
黑椒鸡块*4
黑椒牛仔粒
红烧大排
烤鸡腿
烤全翅
辣肉

原料名称

卷心菜120g
青菜120g
小排120g
番茄80g蛋50g
鸡块100g
牛仔粒90g青椒10g洋葱15g土豆10g
大排80g
鸡腿80g
鸡全翅80g
肉糜80g
鸭块80g洋葱30g花生米10g
鸡毛菜30g鸡蛋20g面条150g
大米100g
鸡蛋面
青椒10g绿豆芽90g
杂菜30g大米100g
咸菜80g肉丝20g
胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g

周二

菜名

茶叶蛋
豆浆
抹茶糕
奶黄包
披萨
苹果派
烧麦
酸菜包
甜甜圈
小笼包
玉米棒
猪肉包

原料名称

鸡蛋50g
豆浆粉40g
抹茶糕70g
鸡蛋20g面粉50g
披萨100g
苹果派55g
皮10g包馅40g
老坛酸菜包80g
甜甜圈50g
小笼包15g
玉米200g
福新猪肉包85g

原料名称

鸡腿排100g
卷心菜120g
青菜120g
鸡蛋60g
鸡腿80g
鸡丁40g土豆20g花生米10g
杭椒40g牛柳50g
牛肉60g面条100g
五花肉130g
肉糜80g
鸡块80g洋葱30g花生米10g
萝卜40g牛腩80g
大米100g
鸡蛋面
素鸡80g
胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g
土豆10g西葫芦10g鱼片100g

菜名

炒青菜
剁椒小排
蚝油肉片
咖喱鸡丁
烤全翅
绿豆芽
米饭
上海炒饭
水煮鱼片
酸汤肥牛
糖醋咕咾肉
炸猪排

原料名称

青菜120g
小排120g
青椒10g肉片90g洋葱5g
胡萝卜10g鸡丁100g土豆20g
鸡全翅80g
绿豆芽100g
大米100g
火腿肠丁10g鸡蛋10g米饭100g
鱼片60g酸菜20g豆芽20g
肥牛40g金针菇40g
咕咾肉100g土豆25g
猪排90g

菜名

蛋挞
豆沙包
花卷
鸡肉卷
梅干菜包
苹果派
热狗卷
鲜肉锅贴*2
猪肉包

周三

原料名称

皮30g蛋液10g
豆沙20g面粉80g
面粉50g
面粉30g鸡肉50g
梅干菜包80g
苹果派55g
热狗卷75g
面粉40g肉糜20g
福新猪肉包85g

菜名

炒青菜
豆豉大排
番茄炒蛋
黑椒牛仔粒
红烧肉
酱鸭腿
经典烤肠
烤全翅
辣肉
米饭
面条/2两
肉糜粉丝
水煮肉片
香辣鱼面筋
意大利通心粉
炸猪排

原料名称

青菜120g
大排80g
番茄80g蛋50g
牛仔粒90g青椒10g洋葱15g土豆10g
五花肉130g
鸭腿200g
烤肠80g
鸡全翅80g
肉糜80g
大米100g
鸡蛋面
肉沫20g粉丝70g
青椒10g肉片90g洋葱5g
黑木耳0.5g胡萝卜15g鱼面筋100g
通心粉120g
猪排90g

菜名

奥尔良烤鸡排
彩椒猪柳
炒青菜
葱油白菜
番茄炒蛋
粉蒸小排
红烧牛肉
黄瓜炒蛋
椒盐大虾
咖喱鸡块
烤手枪腿
辣肉
米饭
面条/2两
牛肉炒刀削
青椒绿豆芽
素鸡
夏威夷炒饭
咸菜肉丝

原料名称

鸡排80g
青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g
青菜120g
白菜120g
番茄80g蛋50g
小排120g
牛肉80g洋葱40g
黄瓜100g鸡蛋40g
虾80g
鸡边腿100g土豆30g
鸡边腿125g
肉糜80g
大米100g
鸡蛋面
牛肉60g面条100g
青椒10g绿豆芽90g
素鸡80g
菠萝10g鸡蛋20g米饭100g
咸菜80g肉丝20g

周四

菜名

白菜猪肉蒸煎饺*4
茶叶蛋
豆浆
萝卜丝包
曼可顿巧克力可颂面包
南瓜蜂糕
披萨
烧卖
酸菜包
甜甜圈
香菇菜包
猪肉包

原料名称

猪肉白菜蒸煎饺20g
鸡蛋50g
豆浆粉40g
萝卜丝包80g
曼可顿巧克力可颂面包75g
南瓜蜂糕50g
披萨100g
皮10g包馅40g
老坛酸菜包80g
甜甜圈50g
香菇菜包85g
福新猪肉包85g

原料名称

奥尔良烤鸡排
百叶包肉
炒包菜
炒青菜
葱油黄瓜
杭椒牛柳
黑椒鸡块*4
红烧牛肉面
红烧狮子头
经典烤肠
烤鸡腿
辣肉
米饭
面条/2两
青椒绿豆芽
香酥鸭腿
新疆大盘鸡
鱼香牛肉丝

原料名称

鸡排80g
肉糜50g百叶10g
卷心菜120g
青菜120g
黄瓜100g
杭椒40g牛柳50g
鸡块100g
牛肉60g面条100g
肉圆100g
烤肠80g
鸡腿80g
肉糜80g
大米100g
鸡蛋面
青椒10g绿豆芽90g
鸭边腿140g
鸡块80g土豆25g青椒10g
牛肉丝50g青椒30g洋葱20g

菜名

奥尔良烤鸡排
炒海带丝
炒面
炒青菜
葱烤大排
番茄炒蛋
红烧肉
咖喱炒饭
咖喱鸡块
辣肉
兰花干
绿豆芽
米饭
面条/2两
香酥鸭腿
鱼香肉丝
炸鸡腿

原料名称

鸡排80g
海带丝120g肉丝10g
面100g
青菜120g
大排80g
番茄80g蛋50g
五花肉130g
肉米15g洋葱15g杂菜20g米饭150g
鸡边腿100g土豆30g
肉糜80g
兰花干60g
绿豆芽100g
大米100g
鸡蛋面
鸭翅根50g
胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g
鸡腿80g

周五

菜名

白煮蛋
层层叠叠面包
春卷
豆浆
红糖馒头
鸡肉卷
抹茶糕
披萨
苹果派
烧卖
香菇菜包
猪肉包

原料名称

鸡蛋50g
层层叠叠面包65g
春卷17g
豆浆粉40g
红糖馒头80g
面粉30g鸡肉50g
抹茶糕70g
披萨100g
苹果派55g
皮10g包馅40g
香菇菜包85g
福新猪肉包85g

原料名称

奥尔良烤鸡排
炒包菜
炒青菜
黑椒鸡块*4
黑椒牛仔粒
红烧牛肉
咖喱鸭块
辣肉
麻婆豆腐
米饭
面条/2两
咸菜肉丝
走油肉

原料名称

鸡排80g
卷心菜120g
青菜120g
鸡块100g
牛仔粒90g青椒10g洋葱15g土豆10g
大排80g
牛肉80g洋葱40g
土豆20g鸭块120g
肉糜80g
豆腐100g肉糜20g
大米100g
鸡蛋面
咸菜80g肉丝20g
五花肉130g