

上海市位育中学校园餐

第五周菜单公示

2026.9.28-2026.9.30

时间/餐段

9月28日

9月29日

9月30日

早餐

菜名
白菜猪肉蒸煎饺*4
白煮蛋
层层叠叠面包
蛋挞
豆浆
粉丝包
老婆饼
抹茶糕
南瓜蜂糕
香菇菜包
猪肉菜包
菜饭糕

原料名称
猪肉白菜蒸煎饺20g
鸡蛋50g
层层叠叠面包65g
皮30g蛋液10g
豆浆粉40g
粉丝20g面粉50g
面粉60g
抹茶糕70g
南瓜蜂糕50g
香菇菜包85g
福新猪肉包85g
清美菜饭糕110g

菜名
茶叶蛋
豆浆
黑米糕
红糖馒头
梅干菜包
奶棒面包
奶黄包
披萨
苹果派
烧卖
手抓饼
猪肉包

原料名称
鸡蛋50g
豆浆粉40g
糯米70g
红糖馒头80g
梅干菜包80g
奶棒面包75g
鸡蛋20g面粉50g
披萨100g
苹果派55g
皮10g包馅40g
手抓饼75g
福新猪肉包85g

菜名
白煮蛋
大油条
豆浆
豆沙包
鸡肉卷
萝卜丝包
曼可顿巧克力面包
甜甜圈
小笼包
小米糕
蒸玉米棒
猪肉包

原料名称
鸡蛋50g
大油条80g
豆浆粉40g
豆沙20g面粉80g
面粉30g鸡肉50g
萝卜丝包80g
曼可顿巧克力面包75g
甜甜圈50g
小笼包15g
小黄米70g
玉米200g
福新猪肉包85g

午餐

菜名
菠萝咕咾肉
炒青菜
葱花炖蛋
番茄炒蛋
宫保鸡丁
花生猪脚
金汤肥牛(辣)
咖喱牛肉
米饭
油爆虾
炸鸡根*2
炸猪排
孜然烤鸡腿

原料名称
咕咾肉100g菠萝25g
青菜120g
鸡蛋60g
番茄80g蛋50g
鸡丁50g土豆50g花生米10g
花生30g猪脚80g
肥牛卷50g金针菇50g
牛肉100g土豆30g
大米100g
虾80g
鸡根40g
猪排90g
鸡腿125g

菜名
炒包菜
炒青菜
大盘鸡
番茄炒蛋
杭白菜
蚝油肉片
红烧牛肉
红烧大排
辣肉(辣)
麻辣豆腐(辣)
梅干菜烧肉
米饭
面条/2两
素鸡
酸菜牛肉面
雪花鸡柳
椰香咖喱鸡
糟溜鱼片
猪寸骨
孜然牛肉片

原料名称
卷心菜120g
青菜120g
鸡块80g土豆25g青椒10g
番茄80g蛋50g
杭白菜120g
青椒10g肉片90g洋葱5g
牛肉80g洋葱40g
大排80g
肉糜80g
牛肉沫20g豆腐50g
五花肉130g梅干菜20g
大米100g
鸡蛋面
素鸡80g
牛肉60g面条100g
鸡柳100g
鸡块80g土豆40g
土豆20g西葫芦20g鱼片80g
猪寸骨100g
牛肉100g洋葱20g

菜名
奥尔良烤鸡排
彩椒猪柳
炒青菜
葱花炖蛋
杭白菜
尖椒小炒肉(辣)
烤鸡腿
辣肉(辣)
毛血旺(辣)
米饭
面条/2两
三文鱼炒饭
薯条
咸菜肉丝
炸猪排
走油肉

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
杭白菜120g
青椒30g肉片80g
鸡腿80g
肉糜80g
20g千张20g金针菇20g鹌鹑蛋10g豆浆
大米100g
鸡蛋面
三文鱼炒饭10g洋葱10g鸡蛋20g米饭1
薯条50g虾50g
咸菜80g肉丝20g
猪排90g
五花肉130g

晚餐

菜名
奥尔良烤全翅
白菜肉丝炒年糕
炒包菜
炒青菜
豆豉大排
番茄炒蛋
干锅花菜
黑椒鸡块*4
红烧牛肉
红烧肉
回锅肉(辣)
酱鸭腿
金汤肥牛(辣)
经典烤肠
咖喱炒饭
咖喱牛肉
辣肉(辣)
毛菜鸡蛋炒面
米饭
面条/2两
茄汁鱼块
素鸡
素什锦
台式卤肉
咸菜肉丝
香辣鸭块(辣)
油面筋塞肉
炸鸡根*2
孜然烤鸡腿

原料名称
鸡翅80g
白菜50g肉丝20g炒年糕150g
卷心菜120g
青菜120g
大排80g
番茄80g蛋50g
肉片20g花菜100g
鸡块100g
牛肉80g洋葱40g
五花肉130g
卷心菜50g青椒20g五花肉50g
鸭腿200g
肥牛卷50g金针菇50g
烤肠80g
玉米10g青豆10g胡萝卜10g米饭100g
牛肉100g土豆30g
肉糜80g
鸡毛菜30g鸡蛋20g面条150g
大米100g
鸡蛋面
鱼块120g
素鸡80g
白菜30g面筋20g胡萝卜30g
肉糜80g洋葱丁10g玉米粒10g
咸菜80g肉丝20g
土豆20g鸭边腿120g
油面筋塞肉40g
鸡根40g
鸡腿125g

菜名
彩椒猪柳
炒包菜
炒青菜
葱花炖蛋
红烧大排
红烧肉圆
尖椒小炒肉(辣)
经典烤肠
烤鸡腿
辣肉(辣)
辣子鸡块(辣)
米饭
面条/2两
薯条
糖醋小排
夏威夷炒饭
咸菜肉丝
意大利肉酱面

原料名称
青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g
卷心菜120g
青菜120g
鸡蛋60g
大排80g
肉圆100g
青椒30g肉片80g
烤肠80g
鸡腿80g
肉糜80g
鸡块80g洋葱30g花生米10g
大米100g
鸡蛋面
薯条50g虾50g
小排120g
菠萝10g鸡蛋20g米饭100g
咸菜80g肉丝20g
意大利面80g肉酱30g