

上海市位育中学校园餐

第六周菜单公示

2026.10.8-2026.10.10

时间/餐段

10月8日

10月9日

10月10日

早餐

菜名

白煮蛋
春卷
豆浆
豆沙包
黑米糕
红糖馒头
披萨
苹果派
烧卖
松软蛋糕
菜包
猪肉包

原料名称

奥尔良烤鸡排
彩椒猪柳
炒青菜
葱爆牛肉
葱花炖蛋
大盘鸡
大盘鸡拌面
剁椒小排（辣）
番茄炒蛋
杭白菜
黑椒鸡块*4
红烧小肉
黄金大鸡排
经典烤肠
咖喱牛肉
辣肉（辣）
米饭
面条/2两
水煮鱼片（辣）
台式卤肉
咸菜肉丝
香酥鸭腿

原料名称

鸡蛋50g
春卷17g
豆浆粉40g
豆沙20g面粉80g
糯米70g
红糖馒头80g
披萨100g
苹果派55g
皮10g包馅40g
松软蛋糕70g
香菇菜包85g
福新猪肉包85g

原料名称

鸡排80g
青椒10g土豆25g洋葱5g猪柳90g
青菜120g
牛肉80g大葱20g
鸡蛋60g
鸡块80g土豆25g青椒10g
大盘鸡115g面条150g
小排120g
番茄80g蛋50g
杭白菜120g
鸡块100g
五花肉90g土豆40g
鸡排80g
烤肠80g
牛肉100g土豆30g
肉糜80g
大米100g
鸡蛋面
鱼片80g酸菜20g豆芽20g
肉糜80g洋葱丁10g玉米粒10g
咸菜80g肉丝20g
鸭边腿140g

菜名

白菜猪肉蒸煎饺*4
层层叠叠面包
茶叶蛋
大油条
豆浆
黑芝麻包
花卷
鸡肉卷
萝卜丝包
抹茶糕
甜甜圈
猪肉包

菜名

奥尔良烤全翅
炒包菜
炒青菜
葱花炖蛋
杭白菜
红烩牛腩
红烧肉
金汤肥牛（辣）
经典烤肠
咖喱鸡块
辣肉（辣）
毛血旺（辣）
米饭
面条/2两
茄汁鱼块
青椒肉丝
素什锦
意大利肉酱面

原料名称

猪肉白菜蒸煎饺20g
层层叠叠面包65g
鸡蛋50g
大油条80g
豆浆粉40g
黑芝麻包80g
面粉50g
面粉30g鸡肉50g
萝卜丝包80g
抹茶糕70g
甜甜圈50g
福新猪肉包85g

原料名称

鸡翅80g
卷心菜120g
青菜120g
鸡蛋60g
杭白菜120g
牛肉80g洋葱40g
五花肉130g
肥牛卷50g金针菇50g
烤肠80g
鸡边腿100g土豆30g
肉糜80g

方腿20g千张20g金针菇20g鹌鹑蛋10g豆芽30g
大米100g
鸡蛋面
鱼块120g
青椒40g肉丝80g
白菜30g面筋20g胡萝卜30g
意大利面80g肉酱30g

原料名称

鸡腿80g
青菜120g
鸡块80g土豆25g青椒10g
番茄80g蛋50g
五花肉90g土豆40g
肉糜80g
大米100g
鸡蛋面
青椒10g绿豆芽90g
素鸡80g
虾120g
猪排90g

午餐

菜名

奥尔良烤鸡排
炒包菜
炒青菜
粉蒸小排
红烧鸭块
椒盐大虾
烤全翅
辣肉（辣）
兰花干
米饭
面条/2两
肉糜粉丝
炸猪排

原料名称

鸡排80g
卷心菜120g
青菜120g
小排120g
鸭块80g
虾80g
鸡全翅80g
肉糜80g
兰花干60g
大米100g
鸡蛋面
肉沫20g粉丝70g
猪排90g

菜名

奥尔良烤鸡腿
炒青菜
大盘鸡
番茄炒蛋
红烧小肉
辣肉（辣）
米饭
面条/2两
青椒绿豆芽
素鸡
香辣虾（辣）
炸猪排

晚餐

菜名

白煮蛋
豆浆
老婆饼
麻球
曼可顿巧克力面包
梅干菜包
奶黄包
南瓜蜂糕
手抓饼
鲜肉月饼
小笼包
猪肉包

原料名称

炒包菜
炒青菜
番茄炒蛋
腐竹炒鸡肉片
杭白菜
黑椒鸡块*4
红烩牛肉
椒盐大虾
经典烤肠
烤鸡腿
烤中翅*2
辣肉（辣）
麻辣豆腐（辣）
梅干菜烧肉
米饭
面条/2两
咸菜肉丝
香辣牛肉（辣）
椰香咖喱鸡
鱼香肉丝（辣）
糟溜鱼片
炸鸡根*2
猪寸骨

原料名称

鸡蛋50g
豆浆粉40g
面粉60g
糯米粉50g
曼可顿巧克力面包75g
梅干菜包80g
鸡蛋20g面粉50g
南瓜蜂糕50g
手抓饼75g
肉糜40g面粉40g
小笼包15g
福新猪肉包85g

原料名称

卷心菜120g
青菜120g
番茄80g蛋50g
腐竹50g肉片40g青椒20g
杭白菜120g
鸡块100g
牛肉80g洋葱40g
虾80g
烤肠80g
鸡腿80g
鸡中翅30g
肉糜80g
牛肉沫20g豆腐50g
五花肉130g梅干菜20个
大米100g
咸菜80g肉丝20g
牛肉100g尖椒25g
鸡块80g土豆40g
胡萝卜10g肉丝90g笋丝20g
土豆20g西葫芦20g鱼片80g
鸡根40g
猪寸骨100g