

星期一



学生群体：6年级

午餐(自助餐)自助餐

椰香咖喱牛肉土豆:46g牛肉:78g胡萝卜:6g洋葱:6g  
香酥鸡翅根鸡翅根:140g  
小葱炖蛋鸡蛋:46g  
麻婆豆腐豆腐:93g肉糜:6g  
炒青菜青菜:62g  
茄汁通心粉通心粉:39g肉糜:6g番茄:15g洋葱:3g  
白米饭大米:78g  
小米红枣汤小米:7g红枣:1g  
牛肉粉丝汤牛肉:6g粉丝:2g香菜:3g油豆腐:3g



星期二

学生群体：6年级

午餐(自助餐)自助餐

鹌鹑蛋烧肉鹌鹑蛋:40g五花肉:84g  
椒盐小酥肉小酥肉:121g  
茄汁鱼片番茄:15g巴沙鱼:56g毛豆:6g木耳:1g  
四喜烤麸烤麸:43g木耳:1g胡萝卜:3g肉片:6g花生:3g金针菇:6g  
双菇炒肉片胡萝卜:6g海鲜菇:12g肉片:6g平菇:31g  
清炒生菜生菜:62g  
咸肉菜饭咸腿肉:6g青菜:15g大米:57g  
白米饭大米:78g  
四红牛乳茶红豆:7g红枣:2g血糯米:7g枸杞:1g淡奶油:3g  
咸肉冬瓜汤咸腿肉:3g冬瓜:6g

星期三



学生群体：6年级

午餐(自助餐)自助餐

猪脚烧黄豆黄豆:7g猪脚:93g  
奥尔良鸡排鸡排:150g  
肉糜蒸蛋肉糜:25g鸡蛋:23g  
素什锦大白菜:56g胡萝卜:6g干香菇:2g油面筋:2g  
莴笋肉片莴笋:100g肉片:6g木耳:1g  
豉油菜心广东菜心:62g  
上海炒面肉丝:6g青菜:9g粗面:70g香菇:3g胡萝卜:3g  
白米饭大米:78g  
南瓜薏米汤南瓜:6g薏米:3g  
芥菜豆腐羹芥菜:7g内豆腐:6g肉糜:3g

星期四



学生群体：6年级

午餐(自助餐)自助餐

孜然牛肉片洋葱:25g京葱:6g胡萝卜:3g青椒:3g牛肉片:46g  
板栗烧鸭板栗:31g鸭边腿:93g  
农家烤肠烤肠:80g  
鱼香茄子茄子:78g肉糜:6g  
素肠炒肉片红肠:4g素肠:46g肉片:6g  
清炒油麦菜油麦菜:62g  
血糯米饭血糯米:7g大米:71g  
白米饭大米:78g  
椰汁西米露椰浆:6g小西米:7g  
海带猪骨汤海带:3g汤骨:6g

星期五



学生群体：6年级

午餐(自助餐)自助餐

菠萝咕咾肉菠萝:18g青椒:6g咕咾肉:78g红椒:6g  
南乳肉块五花肉:109g  
辣子鸡洋葱:15g土豆:31g鸡边腿:87g花生:3g  
芹菜香干肉丝芹菜:53g香干:6g肉丝:6g  
上汤西兰花方腿:6g皮蛋:2g西兰花:53g  
清炒菠菜菠菜:62g  
牛肉炒饭洋葱:6g牛肉糜:6g香菜:6g大米:60g  
白米饭大米:78g  
红枣银耳汤红枣:1g银耳:3g  
冬瓜小排汤冬瓜:6g小排:6g



温馨小贴士

周一菜谱增加糖醋排骨











打卡 11:03

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科技实验中学

2026.03.20 星期五

今日水印相机 [水印相机] 水印相机

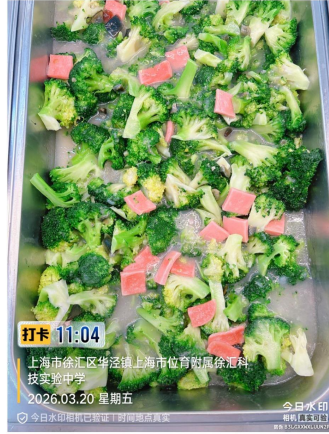


打卡 11:03

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科技实验中学

2026.03.20 星期五

今日水印相机 [水印相机] 水印相机



打卡 11:04

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科技实验中学

2026.03.20 星期五

今日水印相机 [水印相机] 水印相机



打卡 11:04

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科技实验中学

2026.03.20 星期五

今日水印相机 [水印相机] 水印相机



打卡 11:04

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科技实验中学

2026.03.20 星期五

今日水印相机 [水印相机] 水印相机



打卡 11:04

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科技实验中学

2026.03.20 星期五

今日水印相机 [水印相机] 水印相机



打卡 11:04

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科技实验中学

2026.03.20 星期五

今日水印相机 [水印相机] 水印相机



打卡 11:04

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科技实验中学

2026.03.20 星期五

今日水印相机 [水印相机] 水印相机



打卡 11:05

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科技实验中学

2026.03.20 星期五

今日水印相机 [水印相机] 水印相机



打卡 11:05

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科技实验中学

2026.03.20 星期五

今日水印相机 [水印相机] 水印相机