

星期一



学生群体: 6年级

午餐(自助餐)自助餐

萝卜烧肉白萝卜:46g五花肉:81g
宫保肉丁笋丁:20g猪肉:46g花生:3g胡萝卜:6g
白菜木耳熘肉片大白菜:56g木耳:1g油面筋:2g猪肉片:6g
地三鲜土豆:31g茄子:46g青椒:6g
蒜蓉生菜生菜:68g
培根蛋炒饭培根:3g鸡蛋:4g大米:71g
白米饭大米:78g
南瓜薏米汤薏米:3g南瓜:6g
鸭血粉丝汤鸭血:6g粉丝:2g油豆腐:3g

星期二



学生群体: 6年级

午餐(自助餐)自助餐

红烧大排大排:75g
酸菜鱼片酸菜:12g土豆粉:7g巴沙鱼:56g厚百叶:1g绿豆芽:9g
香酥鸭根鸭翅根:125g
冬瓜木耳炒肉冬瓜:87g木耳:1g猪肉片:6g胡萝卜:6g
番茄炒蛋番茄:53g鸡蛋:18g
炒鸡毛菜鸡毛菜:68g
酱油炒饭洋葱:6g猪肉糜:3g大米:69g
白米饭大米:78g
冬瓜小排汤冬瓜:6g小排:6g
酒酿圆子酒酿:4g小圆子:7g

星期三



学生群体: 6年级

午餐(自助餐)自助餐

年糕炖小排年糕:15g小排:81g
肉糜蒸蛋猪肉糜:25g鸡蛋:18g
泰汁鸡块黑椒鸡块:109g
杏鲍菇炒肉杏鲍菇:50g胡萝卜:6g猪肉片:6g
西兰花炒培根银杏:3g培根:6g西兰花:53g
清炒菠菜菠菜:62g
小米饭小米:7g大米:71g
白米饭大米:78g
萝卜肋排汤白萝卜:6g肋排:6g
椰汁西米露椰浆:6g小西米:7g

星期四



学生群体: 6年级

午餐(自助餐)自助餐

洋葱炒牛柳洋葱:25g牛柳:46g杭椒:6g
孜香地锅鸭西芹:12g胡萝卜:6g土豆:25g鸭边腿:62g
油面筋塞肉油面筋:43g
黄瓜木耳炒蛋黄瓜:46g鸡蛋:18g木耳:1g
肉糜炖粉丝粉丝:30g猪肉糜:15g
清炒广东菜心广东菜心:68g
上海炒面粗面:70g香菇:3g青菜:15g猪肉丝:6g
白米饭大米:78g
酸辣汤笋丝:5g盒豆腐:6g猪肉丝:3g香菇:1g
赤豆桂花汤赤豆:7g桂花酒酿:4g

星期五



学生群体: 6年级

午餐(自助餐)自助餐

油豆腐烧肉油豆腐:18g五花肉:84g
茄汁鱼片番茄:15g木耳:1g巴沙鱼:53g毛豆:3g
奥尔良鸡根鸡翅根:125g
干锅莲藕肉片莲藕:53g青椒:3g猪肉片:6g腐竹:1g
麻婆豆腐肉糜:6g老豆腐:93g
炒青菜青菜:68g
血糯米饭血糯米:7g大米:71g
白米饭大米:78g
罗宋汤卷心菜:3g番茄:3g红肠:4g洋葱:3g土豆:3g
红枣银耳汤红枣:7g银耳:2g



温馨小贴士

周一午餐增加葱油鸡腿





打卡 11:01

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科技实验中学
2026.03.10 星期二

今日水印相机已验证！时间地点真实



打卡 11:01

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科技实验中学
2026.03.10 星期二

今日水印相机已验证！时间地点真实



打卡 11:02

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科技实验中学
2026.03.10 星期二

今日水印相机已验证！时间地点真实



打卡 11:02

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科技实验中学
2026.03.10 星期二

今日水印相机已验证！时间地点真实



打卡 11:02

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科技实验中学
2026.03.10 星期二

今日水印相机已验证！时间地点真实



打卡 11:02

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科技实验中学
2026.03.10 星期二

今日水印相机已验证！时间地点真实



打卡 11:02

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科技实验中学
2026.03.10 星期二

今日水印相机已验证！时间地点真实



打卡 11:02

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科技实验中学
2026.03.10 星期二

今日水印相机已验证！时间地点真实



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
2026.03.10 星期二

今日水印相机已验证！时间地点真实



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
2026.03.10 星期二

今日水印相机已验证！时间地点真实



打卡 11:34

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科
技实验中学

2026.03.11 星期三

今日水印相机已验证！时间地点真实

今日水印
相机 [王五] [11:34]
#今日水印相机



打卡 11:34

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科
技实验中学

2026.03.11 星期三

今日水印相机已验证！时间地点真实

今日水印
相机 [王五] [11:34]
#今日水印相机



打卡 11:34

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科
技实验中学

2026.03.11 星期三

今日水印相机已验证！时间地点真实

今日水印
相机 [王五] [11:34]
#今日水印相机



打卡 11:34

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科
技实验中学

2026.03.11 星期三

今日水印相机已验证！时间地点真实

今日水印
相机 [王五] [11:34]
#今日水印相机



打卡 11:34

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科
技实验中学

2026.03.11 星期三

今日水印相机已验证！时间地点真实

今日水印
相机 [王五] [11:34]
#今日水印相机



打卡 11:34

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科
技实验中学

2026.03.11 星期三

今日水印相机已验证！时间地点真实

今日水印
相机 [王五] [11:34]
#今日水印相机



打卡 11:34

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科
技实验中学

2026.03.11 星期三

今日水印相机已验证！时间地点真实

今日水印
相机 [王五] [11:34]
#今日水印相机



打卡 11:34

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科
技实验中学

2026.03.11 星期三

今日水印相机已验证！时间地点真实

今日水印
相机 [王五] [11:34]
#今日水印相机



打卡 11:46

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科
技实验中学

2026.03.11 星期三

今日水印相机已验证！时间地点真实

今日水印
相机 [王五] [11:46]
#今日水印相机



打卡 11:45

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科
技实验中学

2026.03.11 星期三

今日水印相机已验证！时间地点真实

今日水印
相机 [王五] [11:45]
#今日水印相机



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
2026.03.12 星期四

今日水印相机已验证 | 时间地点真实
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
2026.03.12 星期四

今日水印相机已验证 | 时间地点真实
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
2026.03.12 星期四

今日水印相机已验证 | 时间地点真实
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
2026.03.12 星期四

今日水印相机已验证 | 时间地点真实
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
2026.03.12 星期四

今日水印相机已验证 | 时间地点真实
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
2026.03.12 星期四

今日水印相机已验证 | 时间地点真实
今日水印相机 水印相机 水印相机



打卡 11:11

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科
技实验中学
2026.03.12 星期四

今日水印相机已验证 | 时间地点真实
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
2026.03.12 星期四

今日水印相机已验证 | 时间地点真实
今日水印相机 水印相机 水印相机



打卡 11:06

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科
技实验中学
2026.03.12 星期四

今日水印相机已验证 | 时间地点真实
今日水印相机 水印相机 水印相机



打卡 11:06

上海市徐汇区华泾镇上海市位育附属徐汇科
技实验中学
2026.03.12 星期四

今日水印相机已验证 | 时间地点真实
今日水印相机 水印相机 水印相机

