



松江一中第17周（12月19—12月23日）食堂菜谱

	周一	周二	周三	周四	周五/周日
早餐（周一~周五）	油条，香菇菜包	奶黄包，红薯	花卷，小笼	流沙包，黄金糕	豆沙包
	黄金糕	豆沙麻饼	南瓜饼	油条	小笼包，南瓜饼
	白煮蛋	白煮蛋，黄金糕	白煮蛋	白煮蛋	白煮蛋
	烧卖，白米粥	烧卖，白粥	烧卖，白粥	烧卖，白粥	烧卖，白粥
	豆浆，水饺	豆浆，水饺	豆浆，水饺	豆浆，水饺	豆浆，水饺
中餐点餐	薯条椒盐小酥肉	糖醋大排	美味盐酥鸡	妙脆大鸡腿	鹌鹑蛋小肉圆
	盐焗腿排	蚝油牛肉片	香芋走油肉	土豆小炒肉	咖喱鸡块
	鱼香牛肉丝	香辣鸡翅	沙司鱼片	杭椒牛柳	薯条鱼排
	卷心菜粉丝炒蛋	番茄炒蛋	骨肉相连	莴笋马蹄肉片	台式烤肠
	沙司贡丸	原味鸡块	芹菜干丝肉丝	日式福袋	韭菜炒蛋
	蚝油海鲜菇肉丝	茄子土豆肉片	荠菜肉沫豆腐	大蒜叶回锅肉	小黄瓜木耳肉片
	青椒土豆丝	酸菜老豆腐烧毛豆	红烧土豆	青椒绿豆芽	五香素鸡
	鸡毛菜	清炒青菜	蒜泥生菜	杭白菜	广东菜心
中餐炒饭	黄焖鸡米饭	方腿蛋炒饭	青菜肉丝炒面	咖喱鸡丁饭	咸肉菜饭
中餐自选套餐（10元）	鱼香肉丝盖浇饭	番茄炒蛋盖浇饭	蚝油牛肉盖浇饭	茄子土豆肉片盖	咖喱鸡块盖浇饭
	贡丸	1个辣翅	鱼丸	1个烤翅	1块鱼排
	1种蔬菜	1种蔬菜	1种蔬菜	1种蔬菜	1种蔬菜
中餐面条	各类浇头的面条				
汤	菌菇鸡汤	萝卜汤骨汤	咖喱小油粉丝汤	榨菜蛋花汤	雪菜麻糊汤
晚餐（周一~周四、周日）	清蒸红培根	梅干菜烧肉	香炸猪排	红烧鸡翅根	根据上报用餐的学生数 准备餐饮
	香辣仔鸡	奥尔良烤翅	水煮牛肉	糖醋带鱼	
	酱爆牛蛙	什锦小砂锅	干丝毛豆腊鸡腿	香炸小牛肉	
	韭菜炒蛋	香炸玉米派	肉沫炖蛋	雪菜笋丝炒蛋	
	家常豆腐	花菜木耳肉片	红椒杏鲍菇肉片	川香鱼豆腐	
	葱油白菜	香辣土豆片	桂花南瓜	冬瓜毛豆	
	广东菜心	鸡毛菜	清炒青菜	蒜泥菠菜	
晚餐面条	各类（每日6-8种）浇头的面条				
晚餐甜点	小笼包、一种点心、一款营养热饮				

备注：每日还会另准备1个大荤菜。

上海市松江一中

2022年11月28日

持续用劲 努力打造一所现象级卓越高中！