



## 松江一中第13周(11月20日——11月26日)新疆部食堂菜谱

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早餐	牛肉水饺 饅片 黑米粥 茶叶蛋 榨菜丝	奶茶 蛋糕 胡萝卜馒头 牛肉肠 鹌鹑蛋	八宝粥 豆沙面包 鸡蛋糕 酱鸡蛋 辣雪菜	牛肉面 红枣馒头 豆浆 水蒸蛋 花生米	葡萄干面包 榨菜丝 牛肉包子 燕麦牛奶粥 虎皮蛋	葡萄干面包 牛奶 白煮鸡蛋 乳黄瓜丁	小黄米粥 饅饼 葱花饼 榨菜丝 花生米
午餐	香酥鸡腿 豆芽炒肉片 粉条炒韭菜 素炒海带丝	麻辣小黄鱼 芹菜腐竹炒肉 豆芽炒粉条 地三鲜	风味骨肉相连 花菜炒肉片 青菜烧香干 素炒生菜	烤羊肉 白菜粉条炒肉 油焖素肠 蒜香菠菜	椒盐带鱼 卷心菜炒肉片 木耳烧青菜 玉米毛豆仁	酱烧鸭翅 (每人两个) 莴笋炒肉丝 豆芽炒萝卜 雪菜烧香干	盐水大虾 土豆牛肉 西红柿炒蛋 素炒空心菜 青椒土豆丝
主食	米饭、花卷	米饭、花卷	米饭、花卷	米饭、花卷	米饭、花卷	米饭、花卷	米饭、花卷
汤类	银耳羹	西红柿鸡蛋汤	蔬菜菌菇汤	牛肉汤	绿豆汤		紫菜鸡蛋汤
水果	橘子	苹果	香蕉	香梨	香蕉	橘子	香梨
晚餐	爆炒鱿鱼 蒜苔炒肉片 牛肉白菜拌面(高一)	大盘鸡 豆芽莴笋炒肉丝 牛肉白菜拌面(高二)	白节牛肉 姬菇炒肉片 牛肉白菜拌面(高三)	可乐鸡翅根 豆芽炒肉 牛肉汤饺(高一)	红烧鸡翅 芹菜炒肉片 牛肉汤饺(高二)	香辣鸡翅根 白菜土豆肉片 炒烤肉	土豆黄焖鸡 卷心菜炒肉片 牛肉汤饺(高三)
点心	酸奶 纯枣糕	AD钙奶 孜然香膜	乳酸菌 金牌切片	酸奶 红枣蛋糕	AD钙奶	乳酸菌	酸奶 纯枣糕

\*如遇区师园配菜中心供菜有变动的情况，则根据实际供应菜品做临时调整。

上海市松江一中民族教育中心

2023年11月18日

持续用劲 努力打造一所现象级卓越高中!