



松江一中第4周（3月6日—3月10日）食堂菜谱

	周一	周二	周三	周四	周五/周日
早餐（周一~周五）	鲜肉包，香菇菜包	鲜肉包，葱油花卷	鲜肉包，荠菜肉包	鲜肉包，流沙包	鲜肉包，燕麦包
	豆浆，牛奶	豆浆，牛奶	豆浆，牛奶	豆浆，牛奶	豆浆，牛奶
	白米粥，鸡蛋	白米粥，鸡蛋	白米粥，鸡蛋	白米粥，鸡蛋	白米粥，鸡蛋
	烧卖，水饺	烧卖，水饺	烧卖，水饺	烧卖，水饺	烧卖，水饺
	黄金糕	油条	豆沙麻饼	南瓜饼	麻球
中餐点餐（周一~周五）	咸蛋蒸肉饼	红烧牛肉	香辣鸡翅根	香煎猪肉饼	酱门腔
	奶油蘑菇鸡腿	自制肉圆（马蹄油条）	沙司龙虾球	五香酱鸭	美味盐酥鸡
	酱爆牛蛙	香炸罗非鱼片	洋葱牛仔骨	白灼牛肉片（蘸酱）	鱼香牛肉丝
	卷心菜粉丝炒蛋	雪菜笋丝炒蛋	原味鸡块	莴笋马蹄肉片	台湾烤肠
	沙司贡丸	骨肉相连	芹菜干丝肉丝	日式福袋	韭黄炒鸡蛋
	蚝油海鲜菇肉丝	茄子土豆炒肉片	荠菜肉沫豆腐	大蒜叶回锅肉	小黄瓜木耳肉片
	酸菜老豆腐烧毛豆	葱油大白菜	桂花蒸南瓜	香辣土豆片	五香素鸡
	清炒青菜	蒜泥生菜	广东菜心	鸡毛菜	杭白菜
中餐炒饭	白菜肉丝年糕	什锦方腿蛋炒饭	川香牛肉笋片炒饭	香菇卤肉饭	咖喱蛋包饭
中餐自选套餐	鱼香肉丝盖浇饭	茄子土豆肉片盖浇	什锦粉丝	咖喱鸡块盖浇饭	鱼香牛肉丝盖浇饭
	贡丸	牛肉丸	烤翅	鱼排	鱼丸
	蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜	蔬菜
中餐面条	各类浇头的面条（每日6-8种浇头）~中餐自制一到二种点心				
汤	紫菜虾皮汤	咖喱小油粉丝汤	萝卜小排汤	菌菇鸡汤	雪菜麻糊汤
晚餐（周一~周四、周日）	土豆小炒肉	什锦小砂锅	清蒸培根片	梅干菜烧肉	根据上报用餐的学生数 准备餐饮
	美味鸡腿堡	椒盐薯条排条	香辣仔鸡	香炸鸡排	
	香炸牛柳条	清蒸腊鸡腿	蚝油牛肉片	手工虾仁炒蛋	
	川香关东煮	川味鱼豆腐	肉沫炖蛋	玉米布丁酥	
	菌菇山药肉片	花菜木耳肉片	白菜炒素	菌菇肉丝	
	冬瓜毛豆	青椒土豆丝	雪菜绿豆芽	地三鲜	
	鸡毛菜	杭白菜	清炒塔菜	蒜泥生菜	
晚餐面条	各类浇头的面条（晚餐自选菜每日加一个荤菜）				
晚餐甜点	小笼包、自制一到二种点心、一款营养热饮+牛奶				

上海市松江一中

2023年3月2日

持续用劲 努力打造一所现象级卓越高中！