



松江一中第13周（5月8日—5月12日）食堂菜谱

	5周一8	5周二9	5周三10	5周四11	5-12周五/周日
早餐（周一~周五）	鲜肉包, 香菇菜包	鲜肉包, 豆沙包	鲜肉包, 葱油花卷	鲜肉包, 流沙包	鲜肉包, 香菇菜包
	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, 馄饨	烧卖, 水饺	烧卖, 馄饨	烧卖, 水饺	烧卖, 馄饨
	麻球, 鲜肉粽	油条, 鲜肉粽	豆沙麻饼, 鲜肉粽	南瓜饼, 鲜肉粽	黄金糕, 鲜肉粽
中餐点餐（周一~周五）	咸蛋肉饼	咖喱牛肉	杭椒牛柳	竹笋小炒肉	糖醋小排
	香炸鸡腿	香炸排骨	香炸鸡排	五香酱鸭	香辣仔鸡
	干锅牛蛙	酸菜鱼片	沙司龙虾球	香炸小牛肉	鱼香牛肉丝
	花菜木耳肉片	雪菜笋丝炒蛋	黄豆肉皮	莴笋马蹄肉片	杏鲍菇毛豆炒蛋
	川香牛肉丸	玉米派	骨肉相连	川味鱼豆腐	油豆腐塞肉
	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
	酸菜老豆腐毛豆	白菜面筋	桂花南瓜	香辣土豆片	五香素鸡
	清炒青菜	蒜泥生菜	豉汁芥兰	鸡毛菜	杭白菜
中餐炒饭	外婆菜蛋炒饭	什锦方腿蛋炒饭	黄焖鸡米饭	香菇卤肉饭	咸肉菜饭
中餐自选套餐	鱼香鸡柳盖浇饭	茄子土豆肉片盖浇	石锅拌饭	回锅肉盖浇饭	鱼香牛肉丝盖浇饭
	贡丸	香辣翅根	美味盐酥鸡	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	番茄蛋花汤	咖喱小油粉丝汤	虾皮冬瓜汤	菌菇鸡汤	雪菜麻糊汤
晚餐（周一~周四、周日）	土豆小炒肉	沙司排条	金针菇培根卷	梅干菜烧肉	根据上报用餐的学生数 准备餐饮
	香辣鸡翅	清蒸腊鸡腿	美味盐酥鸡	薯条鸡柳	
	蚝油牛肉片	洋葱牛仔骨	水煮牛肉	手工虾仁炒蛋	
	川香鱼丸	卤汁福袋	肉沫炖蛋	原味鸡块	
	菌菇山药肉片	肉沫卷心菜粉丝	白菜炒素	青椒菌菇肉丝	
	冬瓜毛豆	青椒土豆丝	番茄西葫芦	地三鲜	
	鸡毛菜	杭白菜	蒜泥菠菜	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、一款营养热饮或甜羹+牛奶				

上海市松江一中

2023年5月5日

持续用劲 努力打造一所现象级卓越高中!