



## 松江一中第15周（5月22日—5月26日）食堂菜谱

	5周一 22	5周二 23	5周三 24	5周四 25	5-26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, 香菇菜包	鲜肉包, 流沙包
	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, 馄饨	烧卖, 水饺	烧卖, 馄饨	烧卖, 水饺
	豆沙麻饼, 鲜肉粽	油条, 鲜肉粽	麻球, 鲜肉粽	南瓜饼, 鲜肉粽	黄金糕, 鲜肉粽
中餐点餐（周一~周五）	梅干菜烧肉	五彩牛肉粒	黄豆焖脚圈	金针菇培根卷	自制鸡汤煨狮子头
	干丝毛豆腊鸡腿	干锅牛蛙	香辣仔鸡	香炸鸡排	妙脆大鸡腿
	香炸小牛肉	烟熏童子鸡	酸菜鱼片	杭椒牛柳	黑椒牛肉片
	回锅肉	什锦炒素	蟹味蛋	麻婆豆腐	白菜香肠毛豆炒蛋
	川香贡丸	香炸玉米派	五彩冬瓜丁	肉沫卷心菜粉丝	骨肉相连
	双花肉片	菌菇炒蛋	川味鱼豆腐	红椒姬菇肉片	油豆腐塞肉
	五彩咖喱土豆	桂花南瓜	香辣土豆片	蒜泥甘蓝	五香素鸡
	清炒青菜	鸡毛菜	蒜泥生菜	广东菜心	杭白菜
中餐炒饭	咸肉菜饭	咖喱鸡丁饭	青菜肉丝炒面	黄焖鸡米饭	扬州蛋炒饭
中餐自选套餐	咖喱鸡块盖浇饭	鸡蛋炒牛河	香菇卤肉盖浇饭	黑椒鸡柳盖浇饭	石锅拌饭
	包心鱼丸	鱼排	烤翅	包心贡丸	盐酥鸡
	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	白菜鱼丸汤	萝卜汤骨汤	蒜叶猪血豆腐汤	菌菇鸡汤	紫菜虾皮汤
晚餐（周一~周四、周日）	菠萝咕咾肉	小排烧年糕	红烧小肉圆	椒盐排条薯条	根据上报用餐的学生数 准备餐饮
	红烧鸡腿	香炸鸡柳	香辣鸡翅	奥尔良烤翅	
	薯条鱼排	蚝油牛肉片	水煮牛肉	洋葱牛仔骨	
	大白菜肉丝	卤汁福袋	原味鸡块	蚝油海鲜菇肉丝	
	台湾烤肠	肉沫炖蛋	银丝鱼跑蛋	川香鱼丸	
	胡萝卜卷心菜	青椒绿豆芽	木耳面筋丝瓜	榨菜毛豆粉皮	
	空心菜	杭白菜	蒜泥米苋	清炒菜秸	
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18日

持续用劲 努力打造一所现象级卓越高中!