



松江一中第13周(5月13日——5月19日)新疆部食堂菜谱

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早餐	牛肉饺子 饅片 黑米粥 虎皮鸡蛋 榨菜丝	奶茶 蛋糕、玉米 刀切馒头 牛肉肠 茶叶蛋	八宝粥 豆沙面包 刀切馒头 辣雪菜 酱鸡蛋	豆浆、牛奶 牛肉面 花生米 鸡蛋 紫薯馒头	燕麦牛奶粥 双椒牛肉饼 红薯 牛肉饺子 酱黄瓜 卡通荷包蛋	牛奶 葱花饅 牛肉肠 白煮鸡蛋	小黄米粥 红枣糯米糕 葡萄干面包 花生米 茶叶蛋
午餐	骨肉相连 黄豆芽炒肉 木耳烧西兰花 酸辣海带丝	椒盐小黄鱼 芹菜腐竹炒肉 粉条烧豆芽 地三鲜	烤鸡全翅 花菜炒肉片 芹菜烧香干 蒜泥西葫芦	锅包牛肉 白菜粉条炒肉 蒜泥菠菜 油焖素肠	香酥鲳鱼 茶树菇炒肉片 玉米毛豆仁 木耳烧青菜	香酥鸭腿 莴笋炒肉片 豆芽炒萝卜丝 雪菜烧香干	盐水大虾 红烧牛肉 西红柿炒鸡蛋 木耳炒藕片 青椒土豆丝
主食	苹果	甜橙	猕猴桃	人参果	西梅	香蕉	火龙果
汤类	银耳羹	西红柿鸡蛋汤	素菜菌菇汤	紫菜鸡蛋汤	绿豆汤		牛肉汤
水果	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
晚餐	豆皮烧牛肉 蒜苔炒肉 酸辣白菜 牛肉面 (高三)	大盘鸡 莴笋炒肉丝 素炒西葫芦 牛肉面 (高一)	土豆牛肉 地平菇炒肉片 玉米毛豆 牛肉面 (高二)	香酥鸡腿 豆芽炒肉 炆炒菜心 大盘鸡拌面 (高一)	萝卜牛肉 芹菜炒肉片 虾皮冬瓜 大盘鸡拌面 (高三)	蛋炒饭 香辣鸡翅根 白菜炒肉片 素炒黄瓜	红烧羊排 卷心菜炒肉片 莴笋炒萝卜丝 大盘鸡拌面 (高二)
点心	真果粒沙琪玛	AD钙奶孜然香膜	乳酸菌字母饼干	真果粒纯枣糕	AD钙奶	乳酸菌	真果粒苏打饼干

*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

2024年5月11日

持续用劲 努力打造一所现象级卓越高中!