

上海市民办中芯学校中文部 G1-2 年级菜单

(9 月 1 日 - 9 月 5 日)

星期一

上午点心

桂花糕

午餐

黑椒牛柳

咖喱鸡块

小青菜

米饭

例汤

紫菜蛋汤

下午点心

清水蛋糕

星期二

上午点心

小烧麦

午餐

咖喱鸡排饭

例汤

豆腐蛋汤

下午点心

红豆饼

星期三

上午点心

黑米糕

午餐

糖醋溜肉段

鸡蛋皮包肉

三色绿豆芽

米饭

例汤

菌菇肉丝汤

下午点心

白糖蜂糕

星期四

上午点心

甜甜圈

午餐

肉酱意大利两头尖

吮指鱼块

蚝油双菇肉片

白菜炒素

藕合

例汤

冬瓜蛋汤

下午点心

小米糕

星期五

上午点心

小餐包

午餐

菠萝古老肉

本帮酱鸭腿

青椒土豆丝

米饭

例汤

番茄蛋汤

下午点心

南瓜糕

语数英体自美

ERW

$$\begin{array}{r} 10 \\ \times 4 \\ \hline 40 \end{array}$$



上海市民办中芯学校中文部 G3-5 年级菜单

(9 月 1 日 - 9 月 5 日)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午点心	桂花糕	小烧麦	黑米糕	甜甜圈	小餐包
中餐	红烧大肉	糖醋里脊肉	沙茶牛肉片	虾仁滑蛋	鹌鹑蛋烧肉
	番茄炒蛋	金玉满堂	外婆菜炒蛋	芹菜肉末粉丝	西芹炒红肠
	上海炒酱	红烧肉末豆腐	花菜胡萝卜肉片	莴笋胡萝卜炒肉片	鱼香茄子
	小青菜	葱油西葫芦	三色绿豆芽	白菜炒素	青椒土豆丝
	米饭	米饭	米饭	米饭	米饭
西餐	意大利肉酱面	咖喱鸡排饭	鸡肉汉堡	台式卤肉饭	红葱酱方腿鸡丁炒饭
	西餐烤鸡腿		鳕鱼排		椒盐排条
	蚝油双菇肉片		花菜胡萝卜肉片		西葫芦炒肉丝
	小青菜		手撕包菜		青椒土豆丝
	藕合		烤土豆		春卷
面条	辣肉面	菌菇牛肉面	本帮酱鸭腿面	红烧大肉面	红烧鸡腿面
特色餐	番茄肉丝炒刀削面	番茄肉丝炒刀削面	番茄肉丝炒刀削面	番茄肉丝炒刀削面	番茄肉丝炒刀削面
汤	紫菜蛋汤	豆腐蛋汤	菌菇肉丝汤	冬瓜蛋汤	番茄蛋汤
下午点心	清水蛋糕	红豆饼	白糖蜂糕	小米糕	南瓜糕



上海市民办中芯学校中文部 G6-12 年级 菜单

(9 月 1 日 - 9 月 5 日)

NO.	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1.中餐套餐1	咖喱鸡块	糖醋里脊肉	茄汁溜肉段	农家小炒肉	本帮酱鸭腿
	上海炒酱	金玉满堂	花菜胡萝卜肉片	莴笋胡萝卜炒肉片	红烧肉末豆腐
	小青菜	葱油西葫芦	三色绿豆芽	白菜炒素	青椒土豆丝
	米饭	米饭	米饭	米饭	米饭
2.中餐套餐2	红烧大肉	糖醋里脊肉	沙茶牛肉片	虾仁滑蛋	鹌鹑蛋烧肉
	番茄炒蛋	金玉满堂	外婆菜炒蛋	芹菜肉末粉丝	西芹炒红肠
	上海炒酱	红烧肉末豆腐	花菜胡萝卜肉片	莴笋胡萝卜炒肉片	鱼香茄子
	小青菜	葱油西葫芦	三色绿豆芽	白菜炒素	青椒土豆丝
	米饭	米饭	米饭	米饭	米饭
3.西餐套餐	意大利肉酱面	咖喱鸡排饭	鸡肉汉堡	台式卤肉饭	红葱酱方腿鸡丁炒饭
	西餐烤鸡腿		鳕鱼排		椒盐排条
	蚝油双菇肉片		花菜胡萝卜肉片		西葫芦炒肉丝
	小青菜		手撕包菜		青椒土豆丝
	藕合		烤土豆		春卷

上海市民办中芯学校中文部 G6-12 年级菜单
(9 月 1 日 - 9 月 5 日)

NO.	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
4.面条1	辣肉面	菌菇牛肉面	本帮酱鸭腿面	红烧大肉面	红烧鸡腿面
5.面条2	黑胡椒鸡肉锅盖面	黑胡椒鸡肉锅盖面	黑胡椒鸡肉锅盖面	黑胡椒鸡肉锅盖面	黑胡椒鸡肉锅盖面
6.特色餐1	酸辣粉套餐	酸辣粉套餐	酸辣粉套餐	酸辣粉套餐	酸辣粉套餐
7.特色餐2	水果披萨	水果披萨	水果披萨	水果披萨	水果披萨
8.特色餐3	麻辣香锅	麻辣香锅	麻辣香锅	麻辣香锅	麻辣香锅
9.特色餐4	奶油蘑菇培根焗饭	奶油蘑菇培根焗饭	奶油蘑菇培根焗饭	奶油蘑菇培根焗饭	奶油蘑菇培根焗饭
汤	紫菜蛋汤	豆腐蛋汤	菌菇肉丝汤	冬瓜蛋汤	番茄蛋汤
水果	水果	水果	水果	水果	水果



中文部1-2-年级学生菜单代量

日期	周一 2025.9.1	周二 2025.9.2	周三 2025.9.3	周四 2025.9.4	周五 2025.9.5
上午点心	桂花糕 50 g	小烧麦 50 g	黑米糕 50 g	甜甜圈 50 g	小餐包 50 g
1-2-年级套餐	黑椒牛柳 100 g	咖喱鸡排饭 (咖喱 60g、牛奶 60g、杂豆30g、饭 150g、鸡排80g、胡萝卜30g、西兰花 30g)	糖醋溜肉段 100 g	肉酱意大利两头尖 150 g	菠萝古老肉 100 g
	咖喱土豆鸡块 100 g		鸡蛋皮包肉 100 g	吮指鱼块 100 g	本帮酱鸭腿 100 g
	小青菜 120 g		三色绿豆芽 120 g	蚝油双菇肉片 120 g	青椒土豆丝 120 g
	米饭 150 g		米饭 150 g	白菜菜炒素 120 g 藕合 50 g	米饭 150 g
每日例汤	紫菜蛋汤 150 g	豆腐蛋汤 150 g	菌菇肉丝汤 150 g	冬瓜蛋汤 150 g	番茄蛋汤 150 g
下午点心	清水蛋糕 50 g	红豆饼 50 g	白糖蜂糕 50 g	小米糕 50 g	南瓜糕 50 g

中文部3-5-年级学生菜单代量

日期	周一 2025.9.1	周二 2025.9.2	周三 2025.9.3	周四 2025.9.4	周五 2025.9.5
上午点心	桂花糕 50 g	小烧麦 50 g	黑米糕 50 g	甜甜圈 50 g	小餐包 50 g
中餐套餐	红烧大肉 100 g	糖醋里脊肉 100 g	沙茶牛肉片 100 g	虾仁滑蛋 100 g	鹌鹑蛋烧肉 100 g
	番茄炒蛋 120 g	金玉满堂 120 g	外婆菜炒蛋 120 g	芹菜肉末粉丝 120 g	西芹炒红肠 120 g
	上海炒酱 120 g	红烧肉末豆腐 120 g	花菜胡萝卜肉片 120 g	莴笋胡萝卜炒肉片 120 g	鱼香茄子 120 g
	小青菜 120 g	葱油西葫芦 120 g	三色绿豆芽 120 g	白菜菜炒素 120 g	青椒土豆丝 120 g
西餐套餐	意大利肉酱面 150 g	咖喱鸡排饭 (咖喱 60g、牛奶 60g、杂豆30g、饭 150g、鸡排80g、胡萝卜30g、西兰花 30g)	鸡肉汉堡 150 g	台式卤肉饭 (卤肉200g、青椒土豆肉片 120g、菠菜120g、米饭 150g)	红葱酱方腿鸡丁炒饭 150 g
	西餐烤鸡腿 100 g	咖啡 60g、牛奶 60g、杂豆30g、饭 150g、鸡排80g、胡萝卜30g、西兰花 30g)	鳕鱼排 80 g	手撕包菜 120 g	椒盐排条 100 g
	蚝油双菇肉片 120 g	小青菜 120 g	花菜胡萝卜肉片 120 g	手撕包菜 120 g	西葫芦炒肉丝 120 g
	藕合 50 g	萝卜30g、西兰花 30g)	烤土豆 50 g	春卷 30 g	青椒土豆丝 120 g
面条套餐	辣肉面 (辣肉100g、上海炒酱120g、鸡蛋80g、蔬菜100g、面条 100g)	菌菇牛肉面 (牛肉100g、金玉满堂120g、蔬菜120g、鸡蛋80克、面条 100g)	本帮酱鸭腿面 (鸭腿100g、鸡蛋80g、花菜胡萝卜肉片120g、蔬菜120g、面条 100g)	红烧大肉面 (猪肉100g、鸡蛋80g、莴笋胡萝卜肉丝120g、蔬菜120g、面条150g)	红烧鸡腿面 (鸡腿100g、鸡蛋80g、西葫芦炒肉丝120g、蔬菜120g、面条150g)
特色餐	番茄肉丝炒刀削面 (肉丝100g、番茄50g、彩椒80g、宽面 150g)	番茄肉丝炒刀削面 (肉丝100g、番茄50g、彩椒80g、宽面 150g)	番茄肉丝炒刀削面 (肉丝100g、番茄50g、彩椒80g、宽面 150g)	番茄肉丝炒刀削面 (肉丝100g、番茄50g、彩椒80g、宽面 150g)	番茄肉丝炒刀削面 (肉丝100g、番茄50g、彩椒80g、宽面 150g)
每日例汤	紫菜蛋汤 150 g	豆腐蛋汤 150 g	菌菇肉丝汤 150 g	冬瓜蛋汤 150 g	番茄蛋汤 150 g
下午点心	清水蛋糕 50 g	红豆饼 50 g	白糖蜂糕 50 g	小米糕 50 g	南瓜糕 50 g

中文部6-12-年级学生菜单代量

日期	周一 2025.9.1	周二 2025.9.2	周三 2025.9.3	周四 2025.9.4	周五 2025.9.5
中餐套餐1	咖喱土豆鸡块 100 g	糖醋里脊肉 100 g	茄汁灌段 100 g	农家小炒肉 100 g	本帮酱鸭腿 100 g
	上海炒酱 120 g	金玉满堂 120 g	花菜胡萝卜肉片 120 g	莴笋胡萝卜炒肉片 120 g	红烧肉末豆腐 120 g
	小青菜 120 g	葱油西葫芦 120 g	三色绿豆芽 120 g	白菜菜炒素 120 g	青椒土豆丝 120 g
	米饭 180 g	米饭 180 g	米饭 180 g	米饭 180 g	米饭 180 g
中餐套餐2	红烧大肉 100 g	糖醋里脊肉 100 g	沙茶牛肉片 100 g	虾仁滑蛋 100 g	鹌鹑蛋烧肉 100 g
	番茄炒蛋 120 g	金玉满堂 120 g	外婆菜炒蛋 120 g	芹菜肉末粉丝 120 g	西芹炒红肠 120 g
	上海炒酱 120 g	红烧肉末豆腐 120 g	花菜胡萝卜肉片 120 g	莴笋胡萝卜炒肉片 120 g	鱼香茄子 120 g
	小青菜 120 g	葱油西葫芦 120 g	三色绿豆芽 120 g	白菜菜炒素 120 g	青椒土豆丝 120 g
西餐套餐	意大利肉酱面 180 g	咖喱鸡排饭 (咖喱 60g、牛奶 60g、杂豆30g、饭 180g、鸡排80g、胡萝卜30g、西兰花 30g)	鸡肉汉堡 150 g	台式卤肉饭 (卤肉200g、青椒土豆肉片 120g、菠菜120g、米饭 180g)	红葱酱方腿鸡丁炒饭 180 g
	西餐烤鸡腿 100 g	咖啡 60g、牛奶 60g、杂豆30g、饭 180g、鸡排80g、胡萝卜30g、西兰花 30g)	鳕鱼排 80 g	手撕包菜 120 g	椒盐排条 100 g
	蚝油双菇肉片 120 g	小青菜 120 g	花菜胡萝卜肉片 120 g	手撕包菜 120 g	西葫芦炒肉丝 120 g
	藕合 50 g	萝卜30g、西兰花 30g)	烤土豆 50 g	春卷 30 g	青椒土豆丝 120 g
面条套餐1	辣肉面 (辣肉100g、上海炒酱120g、鸡蛋80g、蔬菜100g、面条 180g)	菌菇牛肉面 (牛肉100g、金玉满堂120g、蔬菜120g、鸡蛋80克、面条 180g)	本帮酱鸭腿面 (鸭腿100g、鸡蛋80g、花菜胡萝卜肉片120g、蔬菜120g、面条 180g)	红烧大肉面 (猪肉100g、鸡蛋80g、莴笋胡萝卜肉丝120g、蔬菜120g、面条180g)	红烧鸡腿面 (鸡腿100g、鸡蛋80g、西葫芦炒肉丝120g、蔬菜120g、面条180g)
面条套餐2	黑胡椒鸡肉锅盖面 (鸡肉150g、黄瓜丝50g、胡萝卜丝50g、鸡蛋80g、面 180g、点心50g)	黑胡椒鸡肉锅盖面 (鸡肉150g、黄瓜丝50g、胡萝卜丝50g、鸡蛋80g、面 180g、点心50g)	黑胡椒鸡肉锅盖面 (鸡肉150g、黄瓜丝50g、胡萝卜丝50g、鸡蛋80g、面 180g、点心50g)	黑胡椒鸡肉锅盖面 (鸡肉150g、黄瓜丝50g、胡萝卜丝50g、鸡蛋80g、面 180g、点心50g)	黑胡椒鸡肉锅盖面 (鸡肉150g、黄瓜丝50g、胡萝卜丝50g、鸡蛋80g、面 180g、点心50g)
特色套餐	鲜肉大馄饨 (荠菜75g、猪肉250g、馄饨皮150g)	鲜肉大馄饨 (荠菜75g、猪肉250g、馄饨皮150g)	鲜肉大馄饨 (荠菜75g、猪肉250g、馄饨皮150g)	鲜肉大馄饨 (荠菜75g、猪肉250g、馄饨皮150g)	鲜肉大馄饨 (荠菜75g、猪肉250g、馄饨皮150g)
	水果披萨 (芝士50g、杂果50g、培根80g、薯条50g、西兰花80g、鸡米花80g、披萨饼100g)	水果披萨 (芝士50g、杂果50g、培根80g、薯条50g、西兰花80g、鸡米花80g、披萨饼100g)	水果披萨 (芝士50g、杂果50g、培根80g、薯条50g、西兰花80g、鸡米花80g、披萨饼100g)	水果披萨 (芝士50g、杂果50g、培根80g、薯条50g、西兰花80g、鸡米花80g、披萨饼100g)	水果披萨 (芝士50g、杂果50g、培根80g、薯条50g、西兰花80g、鸡米花80g、披萨饼100g)
	麻辣香锅 (花菜100g、厚百叶50g、贡丸50g、燕饺50g、鱼丸50g、午餐肉50g、土豆100g、米饭180g、点心50g)	麻辣香锅 (花菜100g、厚百叶50g、贡丸50g、燕饺50g、鱼丸50g、午餐肉50g、土豆100g、米饭180g、点心50g)	麻辣香锅 (花菜100g、厚百叶50g、贡丸50g、燕饺50g、鱼丸50g、午餐肉50g、土豆100g、米饭180g、点心50g)	麻辣香锅 (花菜100g、厚百叶50g、贡丸50g、燕饺50g、鱼丸50g、午餐肉50g、土豆100g、米饭180g、点心50g)	麻辣香锅 (花菜100g、厚百叶50g、贡丸50g、燕饺50g、鱼丸50g、午餐肉50g、土豆100g、米饭180g、点心50g)
	奶油蘑菇培根焗饭 (芝士100g、牛奶100g、蘑菇50g、培根80g、原味鸡块80g、西兰花60g、米饭 180g)	奶油蘑菇培根焗饭 (芝士100g、牛奶100g、蘑菇50g、培根80g、原味鸡块80g、西兰花60g、米饭 180g)	奶油蘑菇培根焗饭 (芝士100g、牛奶100g、蘑菇50g、培根80g、原味鸡块80g、西兰花60g、米饭 180g)	奶油蘑菇培根焗饭 (芝士100g、牛奶100g、蘑菇50g、培根80g、原味鸡块80g、西兰花60g、米饭 180g)	奶油蘑菇培根焗饭 (芝士100g、牛奶100g、蘑菇50g、培根80g、原味鸡块80g、西兰花60g、米饭 180g)
每日例汤	紫菜蛋汤 150 g	豆腐蛋汤 150 g	菌菇肉丝汤 150 g	冬瓜蛋汤 150 g	番茄蛋汤 150 g
水果	水果 100 g	水果 100 g	水果 100 g	水果 100 g	水果 100 g