

上海行政管理学校食堂工作受教育部表扬——

## 藏族孩子爱吃“上海妈妈”做的菜

本报记者 孙中钦 摄 陆梓华 文

沈桂芳是上海行政管理学校食堂的厨师。连续16年,她每天凌晨5时不到就在学校厨房忙开了。16年,她几乎没有在家吃过年夜饭。因为,她和同事们要为几百名留在上海过年的西藏孩子烹制佳肴。

上海行政管理学校现有内地西藏班学生200余人,孩子们在上海就读初中,“沈妈妈”们做的美食,让他们不仅尝到家的味道,也感受到第二故乡的温暖。日前,这所学校的食堂管理工作受到教育部表扬,希望各地民族班借鉴经验。

## 每顿都不重样

西藏班食堂采用圆桌吃饭,为的是让远离父母的孩子感受到团圆的温馨。每逢藏历新年和春节,这里还是同学们欢聚一堂、吃年夜饭的地方。

食堂墙壁上张贴着各年级一周菜谱。早餐有五六个花样供选择,生煎包、花卷、葱油饼,都是阿姨们亲手做出来的“爱心牌”;午餐和晚餐均为八菜一汤,一周7天,每天不重样。“西藏学生的饮食习惯、风俗习惯都和内地孩子有所区别,我们既要兼顾口味、色泽,更要考虑到营养搭配。”厨师

长陈言宗说,西藏孩子最喜欢吃“回锅肉”“孜然羊排”等带着辣味的荤菜,但是,藏族孩子很少吃海产品。海产品营养价值很高,为了鼓励孩子们举起筷子,食堂师傅们把“水煮鱼”“剁椒鱼头”“香辣虾”等饭店里才有的菜谱搬进了校园。

去年初,新校园落成时,特意在食堂和厨房安装了64个摄像头,每个环节都可实时监控,严把食品和卫生质量关。

## 学生自主管理

第一次走入厨房,男生格桑朗吉听说,阿姨们天不亮就要开始做早餐;第一次拿起锅铲,女生白玛德吉才感受到,即使是炒一大锅青菜,手臂也累得酸疼。

今年初,由学生组成的伙食管理委员会成立了。同学们或是戴上“厨师长”的袖标,体验一番做菜的辛劳;或是走进配菜间,削皮、切片,为师傅们打下手。通过摄像头,伙食管会成员们发现,不少同学浪费粮食较严重。于是,他们和食堂员工一起在泔水桶上方贴出记录表,每天称泔水的重量。几个月下来,泔水量从每天超过100公斤,骤降至不到50公斤。食堂,也成了德育的第二课堂。



学校为西藏孩子准备了营养健康、美味可口的一日三餐

裕圣蟹庄 阳澄湖大闸蟹

大闸蟹

送亲戚、送朋友、送客户 无蟹可及

型号	规格(两)	价格
380型	雄蟹3.2两 雌蟹2.2两 各5只	380元
580型	雄蟹3.6两 雌蟹2.6两 各5只	580元
780型	雄蟹4.0两 雌蟹3.0两 各5只	780元
980型	雄蟹4.2两 雌蟹3.2两 各5只	980元
1180型	雄蟹4.4两 雌蟹3.4两 各5只	1180元
1380型	雄蟹4.6两 雌蟹3.6两 各5只	1380元
1580型	雄蟹5.0两 雌蟹3.8两 各5只	1580元
1980型	雄蟹5.5两 雌蟹4.0两 各5只	1980元
2680型	雄蟹6.0两 雌蟹4.5两 各5只	2680元
3680型	雄蟹6.4两 雌蟹4.8两 各5只	3680元

庆祝裕圣蟹庄成立7周年 全场8折起

满5万以上即送熊猫金银币一套

官网: <http://www.ysdazhaxie.com>

抢购热线 400-021-5797



通过亲自动手,知道了简单劳动不简单



为保障食品安全,食堂里安装了监控设施



藏族孩子们在厨房体验厨师工作的辛劳

## |相关链接|

目前,本市共有三类内地中学民族班,办班学校18所,在校生近4800余名。其中,内地西藏初中班办班学校2所(共康中学、上海行政管理学校),共有24个班级,在校生850余名;内地西藏高中散插班办班学校4所(复旦附中、复兴高级中学、新

中中学和晋元高级中学),在校生430余名;共有12所学校招收内地新疆高中班,分别是七宝中学、交大附中、嘉定一中、上大附中、朱家角中学、南汇中学、金山中学、奉贤中学、崇明中学、川沙中学、松江一中 and 位育中学,在校生3520余名。