

进才繁荣 18 元学生 A 套菜单 2025 年 09 月 22 日—09 月 26



日期	菜名	★原料（每份量/克）		备注
星期一	A 唐杨鸡块	90g		
	B 红烧肉圆	40g×2 只		
	咖喱土豆牛肉粒	土豆 50g、牛肉粒 70g		
	西兰花胡萝卜	西兰花 100g、胡萝卜 20g		
	猪猪奶黄包	1 只×30g		
	杂粮饭	血糯米 5g、大米 85g		
	鸡丝粟米羹	生鸡丝 10g、粟米 10g、鸡蛋 10g		
	苹果	1 个		
星期二	A 盐水虾	活虾 60g		
	B 三鲜鱼片	鱼片 100g、青豆 10g、木耳 0.5g		
	火山石烤肠	70g		
	番茄炒蛋	番茄 100g、鸡蛋 30g		
	青菜香菇	青菜 110g、香菇 10g		
	米饭	大米 85g		
	酸辣汤	豆腐 20g、鸡蛋 10g、香菇 2g、胡萝卜 10g		
星期三	A 家常肉丁	肉丁 50g、香干 14g、花生 15g		
	B 三鲜肉皮	花菜 50g、肉皮 8g、鹌鹑蛋 25g、肉丸 20g		
	红烧鸡腿	110g		

	手撕包菜	心菜 100g、胡萝卜 10g		
	芹香肉糜炒饭	大米 85g、西芹 40g、肉糜 20g、三色菜 10g		
	猪骨黄豆汤	猪骨 30g、黄豆 10g		
	香蕉	1 只×110g		
星期四	A 外婆红烧肉	大肉 80g		
	B 虾仁蒸蛋	虾仁 30g、三色菜 20g、鸡蛋 60g		
	干锅鸭块	鸭腿块 120g、芹菜 15g、洋葱 30g		
	土豆丝肉丝	土豆 80g、胡萝卜 10g、肉丝 20g		
	杭白菜木耳	杭白菜 120g、木耳 0.5g		
	米饭	大米 85g		
	紫菜冬瓜汤	紫菜 0.5g、冬瓜 30g		
星期五	A 天妇罗鳕鱼排	40g×2 块		
	B 咖喱翅根	40g×2 只		
	莴笋木耳蛋饺	莴笋 30g、木耳 0.5g、蛋饺 25g×2 只		
	白菜油方	白菜 110g、胡萝卜 10g、油方 5g		
	扬州炒饭	大米 85g、三色菜 15g、红肠 20g、鸡蛋 30g		
	罗宋汤	红肠 10g、洋葱 10g、番茄 10g、土豆 20g、心菜 10g		
	乳酸菌	1 杯×100g		

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2025 年 09 月 15 日