

进才繁荣 18 元学生 AB 套菜单 2025 年 11 月 24 日—11 月 28 日



日期	菜名	★原料 (每份量/克)	备注
星期一	A 蚝油牛肉	牛肉片 70g、青椒 10g、笋片 30g、胡萝卜 30g	
	B 红烧大肉	80g	
	清炒鸡块	鸡块 120g、毛豆 10g、木耳 0.5g	
	双色土豆丝肉丝	胡萝卜 10g、土豆 80g、肉丝 20g	
	清炒塔菜	110g	
	玉米饭	玉米 20g、大米 85g	
	番茄蛋花汤	番茄 30g、鸡蛋 10g	
	桔子	100g	
星期二	A 滑炒肉丁	肉丁 50g、香干 14g、土豆 30g、胡萝卜 20g	
	B 木耳鱼片	鱼片 90g、青豆 10g、木耳 0.5g	
	咖喱大排	90g	
	包菜炒蛋	心菜 80g、胡萝卜 10g、鸡蛋 30g	
	小熊豆沙包	30g	
	米饭	大米 85g	
	油豆腐肉糜粉丝汤	油豆腐 5g、肉糜 5g、粉丝 5g	
星期三	A 肉糜炖蛋	肉糜 50g、鸡蛋 50g	
	B 酱鸭腿	130g	
	橙香吮指鱼	80g、果珍粉	
	青椒黄豆芽	青椒 10g、黄豆芽 90g	

星期四	芹香方腿炒饭	大米 85g、西芹 40g、方腿 20g、三色菜 10g	
	香菜肉丝豆腐汤	香菜 1g、肉丝 5g、豆腐 30g	
	香蕉	110g	
	A 黄焖小排	肉小排 60g、精夹心小肉 30g、土豆 30g	
	B 三鲜烩虾球	虾球 20g*3 只、黄瓜 30g、胡萝卜 10g	
	蜜汁鸡腿	110g	
	烂糊肉丝	白菜 100g、木耳 0.5g、肉丝 20g	
	白糖桂花糕	30g	
	米饭	大米 85g	
星期五	小排冬瓜汤	小排 10g、冬瓜 30g	
	A 深海鱼排	31g*2 只	
	B 美极虾	冰鲜虾 75g、洋葱 30g	
	滑炒肉片	西兰花 50g、胡萝卜 20g、肉片 50g	
	葱油萝卜丝	萝卜 110g、胡萝卜 10g	
	牛肉炒饭	大米 85g、牛肉糜 20g、三色菜 15g、鸡蛋 30g	
	三鲜汤	白菜 30g、木耳 0.5g、肉片 5g、干肉皮 2g	
	椰奶	100g	

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2025 年 11 月 17 日