

进才繁荣 18 元学生 AB 套菜单 2025 年 12 月 01 日—12 月 05 日



| 日期 | 菜名 | ★原料 (每份量/克) | | 备注 |
|-----|-----------|-------------------------|--|----|
| 星期一 | A 椰浆咖喱牛肉粒 | 牛肉粒 70g、土豆 50g、胡萝卜 20g | | |
| | B 红烧小排 | 小排 100g | | |
| | 干锅鸭腿块 | 鸭腿块 120g、芹菜 15g、洋葱 30g | | |
| | 莴笋炒蛋 | 莴笋 80g、鸡蛋 30g | | |
| | 红糖发糕 | 1 只 | | |
| | 杂粮饭 | 血糯米 5g、大米 85g | | |
| | 裙带菜金针菇肉糜汤 | 裙带菜 0.5g、金针菇 15g、肉糜 5g | | |
| | 乳酸菌 | 1 杯*100g | | |
| 星期二 | A 葱烤大排 | 90g | | |
| | B 番茄鱼丁 | 巴沙鱼丁 90g、番茄 30g、金针菇 10g | | |
| | 香菇蒸滑鸡 | 鸡块 120g、香菇 20g、洋葱 30g | | |
| | 白菜肉糜粉丝 | 白菜 80g、肉糜 20g、绿豆粉丝 5g | | |
| | 糯米烧麦 | 50g | | |
| | 米饭 | 大米 85g | | |
| | 紫菜蛋花汤 | 紫菜 0.5g、鸡蛋 10g | | |
| 星期三 | A 糖醋咕咾肉 | 80g | | |
| | B 蜜汁虾 | 60g | | |
| | 鱼香肉丝 | 肉丝 50g、笋丝 40g、胡萝卜 20g | | |
| | 炒青菜 | 120g | | |

| | | | | |
|-----|--------|------------------------------------|--|--|
| 星期四 | 扬州炒饭 | 大米 85g、鸡蛋 30g、红肠 20g、三色菜 15g | | |
| | 罗宋汤 | 红肠 10g、洋葱 10g、番茄 10g、土豆 20g、心菜 10g | | |
| | 桔子 | 100g | | |
| 星期五 | A 香烤蛋包 | 70g | | |
| | B 咖喱鸡腿 | 110g | | |
| | 锦绣鱼面筋 | 鱼面筋 60g、青菜 30g、方腿 20g、木耳 0.5g | | |
| | 五香牛肉丸 | 25g、2 只 | | |
| | 双色土豆丝 | 土豆 90g、胡萝卜 20g | | |
| | 米饭 | 大米 85g | | |
| | 酸辣汤 | 豆腐 20g、胡萝卜 10g、香菇 2g、鸡蛋 10g | | |
| 星期五 | A 小肉香干 | 带皮小肉 80g、香干 14g | | |
| | B 双菇肉片 | 肉片 50g、香菇 30g、杏鲍菇 30g、胡萝卜 10g | | |
| | 上校鸡块 | 95g | | |
| | 葱油卷心菜 | 卷心菜 110g、胡萝卜 10g | | |
| | 蛋炒饭 | 大米 85g、鸡蛋 50g、三色菜 30g | | |
| | 猪骨冬瓜汤 | 猪骨 20g、冬瓜 30g | | |
| | 学生豆奶 | 125g | | |

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2025 年 11 月 24 日