

进才繁荣 18 元学生 AB 套菜单 2025 年 12 月 15 日—12 月 19 日



日期	菜名	★原料（每份量/克）		备注
星期一	A 牛柳年糕	牛柳 70g、手指年糕 30g、胡萝卜 30g		
	B 葱烤大排	90g		
	椰香咖喱鸡块	鸡块 120g、土豆 30g、椰浆		
	白菜木耳炒蛋	白菜 80g、胡萝卜 10g、鸡蛋 30g		
	豆沙包	30g		
	杂粮饭	玉米 5g、大米 85g		
	冬瓜菌菇肉糜汤	冬瓜 30g、金针菇 10g、肉糜 5g		
	学生豆奶	125g		
星期二	A 双菇肉片	香菇 20g、杏鲍菇 40g、胡萝卜 10g、肉片 50g		
	B 翡翠目鱼花	目鱼花 80g、西芹 50g、胡萝卜 20g		
	小肉鹌鹑蛋	小肉 80g、鹌鹑蛋 30g		
	百叶包肉	50g		
	清炒塔菜	110g		
	米饭	大米 85g		
	紫菜虾皮蛋花汤	紫菜 0.5g、虾皮 2g、鸡蛋 10g		
星期三	A 酱鸭腿	130g		
	B 香脆吮指鱼	80g		
	酱爆肉丁	肉丁 50g、香干 14g、花生 10g		
	葱油黄瓜	黄瓜 90g、胡萝卜 20g		

	培根炒饭	大米 85g、心菜 50g、胡萝卜 10g、培根 15g		
	白菜肉丝粉丝汤	白菜 30g、肉丝 5g、粉丝 3g		
	桔子	100g		
星期四	A 家乡狮子头	35g*2 只		
	B 蜜汁鸡翅根	132g		
	鱼米之乡	鱼丁 90g、青豆 10g、粟米 30g		
	翡翠银芽肉丝	青椒 5g、胡萝卜 10g、银芽 80g、肉丝 20g		
	紫米烧麦	50g		
	米饭	大米 85g		
	猪骨黄豆汤	猪骨 30g、黄豆 10g		
星期五	A 炸猪排	80g		
	B 红烧虾	60g		
	滑炒肉片	西兰花 50g、胡萝卜 20g、肉片 50g		
	双色萝卜丝	白萝卜 110g、胡萝卜 10g		
	肉酱意面	意面 75g、三色菜 10g、肉酱 30g、洋葱 30g		
	绿豆汤	绿豆 15g		
	椰奶	100g		

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2025 年 12 月 08 日