

# 进才繁荣 18 元学生 AB 套菜单 2026 年 01 月 05 日—01 月 09 日



日期	菜名	★原料(每份量/克)	备注
星期一	A 孜然土豆牛肉粒	土豆 50g、牛肉粒 70g、孜然粉	
	B 蹄膀黄豆	蹄膀切块 130g、黄豆 10g	
	香菇滑鸡	鸡块 120g、香菇 10g、洋葱 30g	
	烂糊肉丝	白菜 90g、木耳 0.5g、肉丝 20g	
	白糖桂花糕	30g	
	杂粮饭	血糯米 5g、大米 80g	
	油豆腐肉糜粉丝汤	油豆腐 5g、肉糜 5g、粉丝 5g	
	九阳豆奶	125g	
星期二	A 三鲜鱼片	鱼片 90g、青豆 10g、木耳 0.5g	
	B 菠萝咕咾肉	菠萝 20g、咕咾猪肉 80g	
	肉饼子炖蛋	肉糜 50g、鸡蛋 50g	
	香炸藕荷	33g*2 只	
	炒青菜	青菜 110g	
	米饭	大米 80g	
	裙带菜金针菇蛋花汤	裙带菜 0.5g、金针菇 10g、鸡蛋 10g	
星期三	A 小排炖玉米	肉小排 80g、水果玉米 30g	
	B 红烧虾	60g	
	干锅鸭腿块	鸭腿块 120g、芹菜 10g、洋葱 30g	
	葱油萝卜丝	白萝卜 110g、胡萝卜 10g	

星期四	芹香方腿炒饭	大米 80g、西芹 40g、方腿 20g、三色菜 10g		
	番茄蛋花汤	番茄 20g、鸡蛋 10g		
	桔子	100g		
	A 红烧翅根	132g		
	B 小肉香干	小肉 80g、香干 14g		
	双菇肉片	香菇 20g、杏鲍菇 40g、胡萝卜 10g、肉片 50g		
	包菜炒蛋	心菜 80g、胡萝卜 10g、鸡蛋 30g		
	糯米烧麦	50g		
	米饭	大米 80g		
星期五	香菜肉丝豆腐汤	香菜 1g、肉丝 5g、豆腐 30g		
	A 上校鸡块	95g		
	B 海苔鱼柳	80g		
	双花肉片	西兰花 30g、花菜 30g、胡萝卜 10g、肉片 50g		
	红枣南瓜	南瓜 120g、红枣 8g		
	扬州炒饭	大米 80g、红肠 20g、胡萝卜 10g、鸡蛋 30g、三色菜 20g		
	猪骨冬瓜汤	猪骨 20g、冬瓜 30g		
	小椰奶	100g		

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2025年12月29日