

# 进才繁荣 18 元学生 AB 套菜单 2026 年 01 月 12 日—01 月 16 日



日期	菜名	★原料（每份量/克）		备注
星期一	A 红烧大肉	80g		
	B 干锅薯条虾	冰鲜虾 60g、芹菜 10g、洋葱 30g、薯条 20g		
	椰香咖喱鸡块	鸡块 120g、土豆 30g、椰浆		
	肉糜豆腐	肉糜 10g、豆腐 80g		
	糯米烧麦	50g		
	杂粮饭	玉米 5g、大米 85g		
	紫菜虾皮蛋花汤	紫菜 0.5g、虾皮 2g、鸡蛋 10g		
	桔子	100g		
星期二	A 鱼香牛肉丝	牛肉丝 70g、杏鲍菇 30g、胡萝卜 20g		
	B 西芹目鱼花	目鱼花 80g、西芹 50g、胡萝卜 20g		
	香烤蛋包	70g		
	荤素什锦	心菜 75g、肉片 20g、胡萝卜 15g、白玉菇 10g		
	猪猪奶黄包	30g		
	米饭	大米 85g		
	冬瓜香菇肉糜汤	冬瓜 30g、香菇 5g、肉糜 10g		
星期三	A 红烧小排	80g、胡萝卜 30g		
	B 咖喱翅根	120g		
	烩三鲜	西兰花 50g、方腿 20g、小肉丸 20g、鹌鹑蛋 20g		

	黄豆芽油方	黄豆芽 90g、油方 5g		
	香菇卤肉饭	大米 85g、肉丁 30g、香菇 10g、土豆 30g、洋葱 30g		
	猪骨黄豆汤	猪骨 20g、黄豆 10g		
	香蕉	110g		
星期四	A 酱鸭腿	130g		
	B 小肉素肠	小肉 80g、素肠 30g		
	彩蔬鱼丁	鱼丁 90g、黄瓜 30g、胡萝卜 10g		
	娃娃菜炒蛋	娃娃菜 90g、木耳 0.5g、鸡蛋 30g		
	玉米蒸饺	20g*2 只		
	米饭	大米 85g		
	萝卜肉丝汤	萝卜 30g、肉丝 10g		
星期五	A 盐焗鸡腿	110g		
	B 蜜汁狮子头	35g*2 只		
	鱼香肉丝	笋丝 40g、胡萝卜 20g、肉丝 50g		
	清炒塔菜	120g		
	扬州炒饭	大米 85g、三色菜 15g、红肠 20g、鸡蛋 30g		
	榨菜土豆蛋花汤	榨菜 10g、土豆 30g、鸡蛋 10g		
	九阳学生豆奶	125g		

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2026 年 01 月 05 日