

进才繁荣 18 元学生 AB 套菜单 2026 年 01 月 19 日—01 月 23 日



日期	菜名	★原料（每份量/克）		备注
星期一	A 咖喱土豆牛肉片	土豆 50g、牛肉片 70g		
	B 黄焖小排	小排 100g、土豆 30g		
	三鲜烩虾球	龙虾丸 20g*3 只、鸡毛菜 30g、木耳 0.5g		
	烂糊肉丝	白菜 100g、胡萝卜 10g、肉丝 20g		
	小春卷	13g*2 只		
	米饭	大米 85g		
	酸辣汤	鸡蛋 10g、香菇 2g、豆腐 20g、胡萝卜 10g		
	乳酸菌	100g		
星期二	A 鱼米之乡	鱼丁 90g、粟米 30g、胡萝卜 10g		
	B 糖醋咕咾肉	80g		
	肉饼子炖蛋	肉糜 50g、鸡蛋 50g		
	滑炒肉片	莴笋 50g、杏鲍菇 30g、肉片 20g		
	红糖发糕	1 只		
	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 咖喱翅根	132g		
	B 椒盐鸭腿	130g		
	西兰花炒肉片	西兰花 50g、胡萝卜 20g、肉片 50g		
	翡翠银芽	青椒 5g、银芽 90g		

	意式肉酱面	肉糜 30g、洋葱 30g、三色菜 10g、意面 75g		
	番茄蛋花汤	番茄 30g、鸡蛋 10g		
	桔子	100g		
星期四	A 蜜汁虾	冰鲜 60g		
	B 葱烤大排	90g		
	香菇滑鸡	鸡块 120g、香菇 10g、洋葱 30g		
	包菜炒蛋	心菜 80g、胡萝卜 10g、鸡蛋 30g		
	糯米烧麦	50g		
	米饭	大米 85g		
	猪骨萝卜汤	猪骨 20g、萝卜 30g		
星期五	A 橙香吮指鱼	90g、果珍粉		
	B 小肉鹌鹑蛋	小肉 80g、鹌鹑蛋 30g		
	宫保肉丁	肉丁 50g、花生 15g、香干 14g		
	娃娃菜粉条	娃娃菜 100g、胡萝卜 10g、红薯粉条 5g		
	家乡菜饭	大米 85g、青菜 60g、胡萝卜 10g、方腿 20g		
	紫菜鱼丸汤	紫菜 0.5g、鱼丸 20g		
	椰奶	100g		

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2026年01月12日