

进才繁荣18元学生AB套菜单 2026年03月09日—03月13日



| 日期 | 菜名 | ★原料 (每份量/克) | | 备注 |
|-----|-----------|----------------------------|--|----|
| 星期一 | A红烧大肉 | 80g | | |
| | B天妇罗鳕鱼排 | 40g*2块 | | |
| | 干锅鸭腿块 | 鸭腿块120g、芹菜10g、洋葱30g | | |
| | 番茄炒蛋 | 番茄100g、鸡蛋30g | | |
| | 青椒土豆丝 | 青椒5g、土豆90g | | |
| | 杂粮饭 | 大米85g、玉米5g | | |
| | 西湖牛肉羹 | 牛肉糜5g、香菇2g、胡萝卜10g、鸡蛋10g | | |
| | 乳酸菌 | 100g | | |
| 星期二 | A蚝油牛肉 | 青椒10g、笋片30g、洋葱30g、牛肉片70g | | |
| | B三色目鱼花 | 目鱼花80g、莴笋30g、胡萝卜20g | | |
| | 香菇蒸鸡腿 | 鸡腿块120g、香菇10g、洋葱10g | | |
| | 荤素什锦 | 心菜75g、油方5g、肉片20g、胡萝卜15g | | |
| | 炒青菜 | 110g | | |
| | 米饭 | 大米85g | | |
| | 番茄蛋花汤 | 番茄30g、鸡蛋10g | | |
| 星期三 | A奥尔良翅根 | 100g | | |
| | B里脊肉排 | 80g | | |
| | 木须肉 | 肉片30g、鸡蛋30g、黄瓜30g、胡萝卜10g | | |
| | 清炒时蔬 | 110g | | |
| | 意式肉酱面 | 意面75g、肉糜30g、三色菜10g、洋葱30g | | |
| | 罗宋汤 | 红肠10g、洋葱10g、番茄10g、土豆20g、心菜 | | |
| | 芦柑 | 100g | | |
| 星期四 | A番茄鱼片 | 鱼片80g、番茄30g、金针菇10g | | |
| | B小肉鹌鹑蛋 | 带皮小肉80g、鹌鹑蛋30g | | |
| | 豆豉蒸小排 | 肉小排100g、土豆30g | | |
| | 蚂蚁上树 | 肉糜10g、红薯粉丝20g | | |
| | 翡翠银芽 | 青椒5g、胡萝卜10g、绿豆芽90g | | |
| | 米饭 | 大米85g | | |
| | 荠菜肉丝豆腐蛋花汤 | 荠菜1g、肉丝5g、鸡蛋5g、豆腐30g | | |
| 星期五 | A上校鸡块 | 95g | | |
| | B三鲜烩虾球 | 龙虾丸60g、西兰花30g、胡萝卜10g | | |
| | 宫保肉丁 | 肉丁50g、花生15g、香干14g | | |
| | 白菜木耳 | 白菜110g、胡萝卜10g、木耳0.5g | | |
| | 家乡菜饭 | 大米85g、青菜60g、胡萝卜10g、方腿20g | | |
| | 猪骨黄豆汤 | 猪骨20g、黄豆10g | | |
| | 学生豆奶 | 125g | | |

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2026年03月02日