

# 进才繁荣18元学生AB套菜单2026年03月16日—03月20日



日期	菜名	★原料 (每份量/克)	备注
星期一	A咋兹脆鸡排	80g	
	B肉饼子炖蛋	肉糜50g、鸡蛋50g	
	咖喱土豆牛肉粒	土豆50g、牛肉粒70g	
	烂糊肉丝	白菜100g、木耳0.5g、肉丝20g	
	香菇青菜	香菇10g、青菜110g	
	杂粮饭	大米85g、小米5g	
	油豆腐肉糜粉丝	油方5g、肉糜5g、粉丝5g	
	芦柑	100g	
星期二	A小肉香干	带皮小肉80g、香干14g	
	B酱鸭腿	130g	
	锦绣鱼丁	巴沙鱼丁90g、莴笋30g、胡萝卜10g、木耳0.5g	
	肉糜豆腐	肉糜10g、豆腐100g	
	手撕包菜	心菜90g、胡萝卜20g	
	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菠萝咕咾肉	菠萝20g、咕咾肉80g	
	B油爆虾	冰鲜虾60g	
	双菇肉片	香菇20g、杏鲍菇40g、胡萝卜10g、肉片50g	
	清炒生菜	120g	
	牛肉炒饭	大米85g、牛肉糜20g、三色菜15g、鸡蛋30g	
	鸡丝粟米羹	鸡丝10g、粟米10g、鸡蛋10g	
	香蕉	110g	
星期四	A火山石烤肠	70g	
	B鱼香肉丝	肉丝50g、笋丝40g、胡萝卜20g	
	葱烤大排	90g	
	土豆丝炒蛋	土豆90g、青椒10g、鸡蛋30g	
	芹香豆芽	芹菜50g、黄豆芽30g	
	米饭	大米85g	
	冬瓜菌菇蛋花汤	冬瓜30g、金针菇10g、鸡蛋10g	
星期五	A蜜汁翅根	132g	
	B天妇罗大虾	23g*2只	
	番茄炒蛋	100g、1只	
	西兰花胡萝卜	西兰花80g、胡萝卜20g	
	扬州炒饭	红肠30g、三色菜20、鸡蛋30g、大米85g	
	小排萝卜汤	汤小排20g、萝卜20g	
	椰奶	100g	

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2026年03月09日