

进才繁荣18元学生AB套菜单 2026年03月30日—04月03日



日期	菜名	★原料 (每份量/克)		备注
星期一	A糖醋咕咾肉	90g		
	B酱烧蹄髈	蹄髈130g、黄豆10g		
	金玉满堂	粟米50g、胡萝卜10g、肉丁50g		
	娃娃菜炒蛋	娃娃菜80g、木耳0.5g、鸡蛋30g		
	炒青菜	青菜110g		
	杂粮饭	大米85g、小米5g		
	鲜蔬芙蓉汤	菠菜10g、香菇2g、胡萝卜10g、鸡蛋10g		
	学生豆奶	125g		
星期二	A肉饼子炖蛋	肉糜50g、鸡蛋50g		
	B咖喱鸡腿	110g		
	胡萝卜炖牛肉	胡萝卜50g、牛肩肉70g		
	青椒土豆肉丝	青椒10g、土豆80g、肉丝20g		
	白糖桂花糕	30g		
	米饭	大米85g		
	冬瓜老鸭扁尖汤	冬瓜20g、扁尖5g、鸭腿块20g		
星期三	A里脊肉排	80g		
	B油爆虾	60g		
	香干回锅肉	心菜50g、香干14g、肉片50g		
	西芹胡萝卜	西芹100g、胡萝卜10g		
	意式肉酱面	意面75g、三色菜10g、肉酱30g、洋葱20g		
	酸辣汤	鸡蛋10g、香菇2g、豆腐20g、胡萝卜10g		
	香蕉	110g		
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		
	酱鸭腿	130g		
	肉糜豆腐	肉糜10g、豆腐80g		
	炒时蔬	110g		
	米饭	大米85g		
	裙带菜猪骨汤	裙带菜0.5g、猪骨20g		
星期五	A蜜汁翅根	132g		
	B农家狮子头	35g*2只		
	双菇肉片	肉片50g、香菇20g、杏鲍菇40g、胡萝卜10g		
	麦香红豆糕	35g		
	家乡菜饭	大米85g、青菜60g、胡萝卜10g、方腿20g		
	红枣红豆汤	红枣5g、红豆15g		
	椰奶	100g		

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2026年03月23日