

进才繁荣18元学生AB套菜单 2026年05月06日—05月09日



日期	菜名	★原料 (每份量/克)	备注
	五一节休息		
星期三	A胡萝卜炖牛肉	胡萝卜50g、牛肩肉70g	番茄炒蛋
	B干锅薯条虾	虾60g、薯条30g、洋葱20g	
	酱鸭腿	130g	
	番茄炒蛋	番茄80g、鸡蛋50g	
	炒青菜	110g	
	米饭	大米85g	
	鸡丝粟米羹	鸡丝10g、粟米10g、鸡蛋10g	
星期四	A红烧鸡腿	110g	鱼香肉丝
	B茄汁排条	80g	
	鱼香肉丝	肉丝50g、笋丝40g、胡萝卜20g	
	清炒生菜	110g	
	菠萝炒饭	菠萝20g、三色菜15g、鸡蛋20g、方腿10g、大米85g	
	紫菜榨菜冬瓜汤	紫菜0.5g、榨菜5g、冬瓜30g	
	小椰奶	100g	
星期五	A滑炒鸡腿块	鸡腿块120g、莴笋30g、木耳0.5g	肉糜豆腐
	B番茄鱼片	鱼片80g、番茄30g、金针菇10g	
	糖醋小排	100g	
	青椒土豆丝肉丝	青椒10g、土豆80g、肉丝20g	
	白菜油方	白菜90g、胡萝卜10g、油方5g	
	米饭	大米85g	
	香菜肉丝豆腐汤	香菜1g、肉丝5g、豆腐30g	
星期六	A小肉鹌鹑蛋	带皮小肉60g、精夹心小肉30g、鹌鹑蛋30g	肉糜粉丝
	B炸猪排	80g	
	双菇肉片	香菇20g、杏鲍菇40g、胡萝卜10g、肉片50g	
	韭菜银芽	韭菜10g、银芽90g	
	酱香炒饭	三色菜15g、肉酱20g、鸡蛋30g、大米85g	
	猪骨番茄土豆汤	猪骨30g、番茄20g、土豆20g	
	香蕉	110g	

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2026年04月27日