

进才繁荣18元学生AB套菜单 2026年05月18日—05月22日



日期	菜名	★原料 (每份量/克)		备注
星期一	A鱼香肉丝	肉丝60g、笋丝40g、木耳0.5g		
	B三色目鱼花	目鱼花80g、莴笋30g、胡萝卜20g		
	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g、咕咾肉80g		
	番茄西葫芦炒蛋	番茄30g、西葫芦80g、鸡蛋30g		
	青菜香菇	青菜100g、香菇10g		
	杂粮饭	大米85g、小米5g		
	裙带菜金针菇肉糜汤	裙带菜0.5g、肉糜5g、金针菇15g		
	椰奶	100g		
星期二	A蚝油牛肉	青椒10g、笋片30g、胡萝卜30g、牛肉片70g		
	B酱烧蹄髈	蹄髈切块130g、黄豆10g		
	椰香咖喱鸡腿块	鸡腿块120g、土豆50g		
	藕荷	33g*2只		
	清炒生菜	110g		
	米饭	大米85g		
	番茄蛋花汤	番茄30g、鸡蛋10g		
星期三	A酱鸭腿	130g		
	B炸猪排	80g		
	三鲜烩虾球	龙虾味球60g、西兰花30g、胡萝卜10g		
	芹香干丝	芹菜100g、厚百叶10g		
	香菇卤肉饭	大米85g、肉丁30g、香菇10g、土豆25g、洋葱25g		
	酸辣汤	鸡蛋10g、香菇2g、豆腐20g、胡萝卜10g		
	香蕉	110g		
星期四	A红烧鸡腿	110g		
	B火山石烤肠	70g		
	荠菜菌菇鱼片	荠菜10g、白玉菇10g、鱼片90g		
	娃娃菜木耳肉丝	娃娃菜80g、木耳0.5g、肉丝20g		
	猪肉玉米蒸饺	20g*2只		
	米饭	大米85g		
	萝卜猪骨汤	萝卜30g、猪骨30g		
星期五	A小肉鹌鹑蛋	带皮小肉60g、精夹心小肉30g、鹌鹑蛋30g		
	B糖醋小排	100g		
	干锅千叶豆腐	千叶豆腐45g、心菜30g、肉片50g、青椒10g		
	葱油黄瓜	黄瓜110g		
	扬州炒饭	大米85g、红肠20g、三色菜15g、鸡蛋30g		
	海带肉丝冬瓜汤	青海带10g、肉丝10g、冬瓜20g		
	九阳豆奶	125g		

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2026年05月11日