

# 进才繁荣18元学生AB套菜单 2026年06月08日—06月12日



日期	菜名	★原料 (每份量/克)	备注
星期一	A胡萝卜烧牛肉	胡萝卜50g、牛肩肉70g	番茄炒蛋
	B酱烧蹄膀	蹄膀130g、黄豆10g	
	卡兹脆鸡排	80g	
	番茄心菜炒蛋	番茄20g、心菜90g、鸡蛋30g	
	青椒冬瓜	青椒10g、冬瓜110g	
	杂粮饭	大米85g、小米5g	
	娃娃菜肉丸汤	娃娃菜30g、肉丸10g	
	椰奶	100g	
星期二	A肉饼子炖蛋	肉糜50g、鸡蛋50g	肉糜豆腐
	B火山石烤肠	70g	
	小肉香干	带皮小肉60g、精夹心小肉30g、香干14g	
	干锅花菜	青椒10g、花菜70g、胡萝卜20g、肉片20g	
	青菜白玉菇	青菜110g、白玉菇10g	
	米饭	大米85g	
	鸡丝粟米羹	鸡丝10g、粟米10g、鸡蛋10g	
星期三	A美极虾	活虾50g	土豆肉丁
	B炸猪排	80g	
	咖喱鸡腿	110g	
	清炒西葫芦	西葫芦100g、胡萝卜20g	
	咖喱三丁饭	大米85g、鸡丁40g、胡萝卜20g、土豆40g	
	裙带菜豆腐汤	裙带菜0.5g、豆腐30g	
	香蕉	110g	
星期四	A香炒牛肉丸	牛肉丸50g、青椒10g、木耳0.5g	银芽肉丝
	B肉丝炒蛋	肉丝30g、三色菜15g、鸡蛋50g	
	菠萝咕咾肉	菠萝20g、咕咾猪肉80g	
	酱鸭根	100g	
	素炒三丝	银芽90g、胡萝卜10g、中百叶8g	
	米饭	大米85g	
	猪骨番茄土豆汤	番茄20g、土豆20g、猪骨30g	
星期五	A酱爆肉丁	肉丁60g、香干14g、花生10g	肉糜粉丝
	B双菇肉片	香菇20g、杏鲍菇40g、胡萝卜10g、肉片50g	
	小排炖玉米	肉小排100g、水果玉米30g	
	葱油黄瓜	110g	
	扬州炒饭	大米85g、红肠20g、三色菜15g、鸡蛋30g	
	绿豆汤	绿豆20g	
	乳酸菌	100g	

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2026年06月01日