

进才繁荣18元学生AB套菜单 2026年06月22日—06月26日



| 日期 | 菜名 | ★原料 (每份量/克) | 备注 |
|-----|---------|--------------------------------|------|
| 星期一 | A土豆烧牛肉 | 土豆50、牛肩肉70 | 肉糜粉丝 |
| | B黄金蝴蝶虾 | 3只*17g | |
| | 蜜汁鸡腿 | 110g | |
| | 青椒土豆丝肉丝 | 青椒10g、土豆90g、肉丝20g | |
| | 炒时蔬 | 110g | |
| | 米饭 | 85g | |
| | 番茄蛋花汤 | 番茄30g、鸡蛋10g | |
| | 椰奶 | 100g | |
| 星期二 | A肉饼子炖蛋 | 肉糜50g、鸡蛋50g | 心菜肉片 |
| | B鱼米之乡 | 鱼丁90g、粟米30g、胡萝卜10g | |
| | 外婆红烧肉 | 80g | |
| | 荤素什锦 | 心菜90g、白玉菇10g、胡萝卜15g、肉片20g | |
| | 炒青菜 | 110g | |
| | 米饭 | 大米85g | |
| | 鸡丝粟米羹 | 鸡丝10g、粟米10g、鸡蛋10g | |
| 星期三 | A红烧翅根 | 132g | 土豆肉丁 |
| | B蒜香骨 | 70g | |
| | 酱爆肉丁 | 肉丁60g、香干14g、花生10g | |
| | 清炒西葫芦 | 西葫芦100g、胡萝卜20g | |
| | 菠萝炒饭 | 大米85g、菠萝20g、三色菜15g、鸡蛋20g、方腿10g | |
| | 猪骨冬瓜汤 | 猪骨30g、冬瓜30g | |
| | 香蕉 | 110g | |
| 星期四 | A胡萝卜烧小排 | 肉小排100g、胡萝卜30g | 番茄炒蛋 |
| | B盐水虾 | 活虾50g | |
| | 番茄肉丝炒蛋 | 番茄50g、肉丝30g、鸡蛋50g | |
| | 鱼丸烧三鲜 | 鱼丸50g、胡萝卜10g、莴笋30g、木耳0.5g | |
| | 葱油小花卷 | 30g | |
| | 米饭 | 大米85g | |
| | 紫菜榨菜蛋花汤 | 紫菜0.5g、榨菜8g、鸡蛋10g | |
| 星期五 | A小肉鹌鹑蛋 | 带皮小肉80g、鹌鹑蛋30g | 白菜肉片 |
| | B三鲜目鱼花 | 目鱼花80g、黄瓜30g、胡萝卜10g | |
| | 酱鸭腿 | 130g | |
| | 白菜油方 | 白菜100g、木耳0.5g、油方5g | |
| | 方腿蛋炒饭 | 大米85g、方腿30g、三色菜20g、鸡蛋30g | |
| | 小排土豆汤 | 小排20g、土豆30g | |
| | 乳酸菌 | 100g | |

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2026年06月15日