

★进才繁荣实验中学18元学生套餐菜单2026.09.07-2026.09.11



	学生套餐A1	配料及数量	学生套餐B1	配料及数量	营养成分
星期一	糖醋小排	肉小排100g	糖醋小排	肉小排100g	A套：热量 1023.45kcal 蛋白质 45.50g 脂肪34.32g 碳水化合物127.77g B套：热量 859.55kcal 蛋白质 35.91g 脂肪30.02g 碳水化合物125.44g
	粟米鸡腿块	鸡腿120g、胡萝卜10g、粟米30g	番茄鱼片	鱼片80g、金针菇10g、番茄30g	
	包菜炒蛋	心菜80g、胡萝卜10g、鸡蛋30g	包菜炒蛋	心菜80g、胡萝卜10g、鸡蛋30g	
	青菜白玉菇	青菜110g、白玉菇10g	青菜白玉菇	青菜110g、白玉菇10g	
	裙带菜金针菇肉糜汤	肉糜5g、金针菇15g、裙带菜0.5g	裙带菜金针菇肉糜汤	肉糜5g、金针菇15g、裙带菜0.5g	
	杂粮饭	血糯米5g、大米85g	杂粮饭	血糯米5g、大米85g	
	学生豆奶	125g	学生豆奶	125g	
星期二	洋葱肥牛	肥牛70g、洋葱30g	红烧肉	100g	A套：热量 930.63kcal 蛋白质 45.33g 脂肪32.62g 碳水化合物128.85g B套：热量 1093.63kcal 蛋白质 47.50g 脂肪34.59g 碳水化合物126.06g
	黄焖鸡腿块	鸡腿切块120g、土豆40g、青椒10g	黄焖鸡腿块	鸡腿切块120g、土豆40g、青椒10g	
	肉糜冬瓜	肉糜20g、冬瓜120g	肉糜冬瓜	肉糜20g、冬瓜120g	
	炒时蔬	100g	炒时蔬	100g	
	酸辣汤	鸡蛋M10g、胡萝卜10g、香菇2g、清美老豆腐20g	酸辣汤	鸡蛋M10g、胡萝卜10g、香菇2g、清美老豆腐20g	
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	
	桔子	桔子100g	桔子	桔子100g	
星期三	红烧翅根	66g*2只	酱油水基围虾	基围虾（活）60g	A套：热量 868.36kcal 蛋白质 43.11g 脂肪32.51g 碳水化合物127.08g B套：热量 851.40kcal 蛋白质 39.75g 脂肪25.17g
	木须肉	黄瓜30g、胡萝卜10g、鸡蛋30g、肉片30g	木须肉	黄瓜30g、胡萝卜10g、鸡蛋30g、肉片30g	
	花菜胡萝卜	花菜100g、胡萝卜20g	花菜胡萝卜	花菜100g、胡萝卜20g	
	意式肉酱面	意面75g、肉糜30g、洋葱20g、三色粟米10g	意式肉酱面	意面75g、肉糜30g、洋葱20g、三色粟米10g	
	罗宋汤	红肠10g、卷心菜10g、番茄10g、洋葱10g、土豆20g	罗宋汤	红肠10g、卷心菜10g、番茄10g、洋葱10g、土豆20g	
	一口鲜气椰汁	一口鲜气椰汁100g	一口鲜气椰汁	一口鲜气椰汁100g	
星期四	小肉鹌鹑蛋	小肉（带皮夹心）80g、鹌鹑蛋30g	三鲜目鱼花	目鱼花80g、胡萝卜20g、黄瓜30g	A套：热量 998.55kcal 蛋白质 44.30g 脂肪32.58g 碳水化合物119.50g B套：热量 843.25kcal 蛋白质 43.32g 脂肪26.91g 碳水化合物122.35g
	茄汁锅包肉	锅包肉80g	茄汁锅包肉	锅包肉80g	
	烂糊肉丝	胡萝卜10g、大白菜90g、黑木耳（干）0.5g、肉丝20g	烂糊肉丝	胡萝卜10g、大白菜90g、黑木耳（干）0.5g、肉丝20g	
	白糖桂花糕	30g	白糖桂花糕	30g	
	番茄土豆榨菜汤	番茄30g、土豆30g、榨菜8g	番茄土豆榨菜汤	番茄30g、土豆30g、榨菜8g	
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	
	香蕉	香蕉110g	香蕉	香蕉110g	
星期五	红烧狮子头	肉圆70g、35g2只	咖喱大排	90g	A套：热量 960.35kcal 蛋白质 49.86g 脂肪31.54g 碳水化合物121.04g B套：热量 965.35kcal 蛋白质 45.56g 脂肪30.14g
	酱爆肉丁	肉丁60g、花生10g、香干14g、土豆20g	酱爆肉丁	肉丁60g、花生10g、香干14g、土豆20g	
	杭白菜油方	杭白菜110g、油方5g	杭白菜油方	杭白菜110g、油方5g	
	培根菜饭	培根15g、卷心菜50g、胡萝卜20g、大米85g	培根菜饭	培根15g、卷心菜50g、胡萝卜20g、大米85g	
	猪骨黄豆汤	汤骨30g、黄豆10g	猪骨黄豆汤	汤骨30g、黄豆10g	
	蒙牛黄桃果粒酸奶	100g	蒙牛黄桃果粒酸奶	100g	

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2026年08月24日