

★进才繁荣实验中学18元学生套餐菜单 2026. 09. 01-2026. 09. 04



	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	暑假休息				
星期二	胡萝卜炖牛肉	胡萝卜50g、牛肩肉70g	胡萝卜炖牛肉	胡萝卜50g、牛肩肉70g	A套：热量
	酱鸭腿	鸭腿130g	肉糜炖蛋	肉糜45g、鸡蛋50g	934. 92kcal 蛋白质
	青椒土豆丝肉丝	青椒10g、土豆80g、肉丝20g	青椒土豆丝肉丝	青椒10g、土豆80g、肉丝20g	49. 62g
	马上报福卡通包	30g	马上报福卡通包	30g	脂肪35. 77g
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	碳水化合物121. 85g
	绿豆薏米汤	绿豆10g、薏米5g	绿豆薏米汤	绿豆10g、薏米5g	B套：热量
	学生奶	125g	学生奶	125g	877. 50kcal 蛋白质
星期三	咖喱鸡腿	鸡腿110g±1只	盐水虾	活虾60g	47. 08g
	鱼香肉丝	肉丝50g、笋丝40g、黑木耳（干）0. 5g	鱼香肉丝	肉丝50g、笋丝40g、黑木耳（干）0. 5g	脂肪26. 79g
	炒青菜	120g	炒青菜	120g	碳水化合物122. 85g
	扬州炒饭	鸡蛋30只、红肠20g、三色粟米15g、大米85g	扬州炒饭	鸡蛋30只、红肠20g、三色粟米15g、大米85g	A套：热量
	紫菜蛋花汤	紫菜0. 5g、鸡蛋10g	紫菜蛋花汤	紫菜0. 5g、鸡蛋10g	790. 70kcal 蛋白质
	香蕉	110g	香蕉	110g	40. 45g
					脂肪28. 41g
星期四	菠萝咕咾肉	咕咾肉（猪肉）80g、糖水菠萝20g	葱烤大排	90g	碳水化合物120. 03g
	农家小炒鸡	鸡腿（切块）120g、毛豆10g、青椒10g	农家小炒鸡	鸡腿（切块）120g、毛豆10g、青椒10g	B套：热量
	番茄炒蛋	番茄100g、鸡蛋30g	番茄炒蛋	番茄100g、鸡蛋30g	852. 65kcal 蛋白质
	葱油心菜	胡萝卜10g、心菜90g	葱油心菜	胡萝卜10g、心菜90g	48. 84g
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	脂肪25. 33g
	猪骨冬瓜汤	汤骨30g、冬瓜30g	猪骨冬瓜汤	汤骨30g、冬瓜30g	碳水化合物126. 48g
	乳酸菌	100g	乳酸菌	100g	A套：热量
星期五	豆豉小排	100g、豆豉	炸猪排	80g	834. 25kcal 蛋白质
	锦绣鱼丁	巴沙鱼丁90g、胡萝卜10g、青瓜30g	锦绣鱼丁	巴沙鱼丁90g、胡萝卜10g、青瓜30g	42. 82g
	翡翠银芽	胡萝卜10g、绿豆芽90g	翡翠银芽	胡萝卜10g、绿豆芽90g	脂肪28. 35g
	卤肉饭	肉丁30g、香菇10g、土豆25g、洋葱25g、大米85g	卤肉饭	肉丁30g、香菇10g、土豆25g、洋葱25g、大米85g	碳水化合物123. 48g
	番茄蛋花汤	鸡蛋10g、番茄30g	番茄蛋花汤	鸡蛋10g、番茄30g	B套：热量
	妙可蓝多奶酪棒	18g	妙可蓝多奶酪棒	18g	852. 65kcal 蛋白质

注：如有变化，以当天菜单为准！ 打印日期：2026年08月17日