

★进才繁荣实验中学18元学生套餐菜单2026. 09. 14-2026. 09. 18



	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	萝卜牛肉	萝卜50g、牛肩肉70g	酱烧蹄膀	蹄膀切块130g、黄豆10g	A套：热量 794.50kcal蛋白质 40.06g 脂肪 27.71g 碳
	盐焗鸡腿	110g	盐焗鸡腿	110g	水化合物120.60g
	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	B套：热量 835.00kcal蛋白质 38.91g 脂肪 37.21g 碳
	清炒杭白菜	杭白菜110g	清炒杭白菜	杭白菜110g	水化合物127.50g
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g、鸡蛋M10g、胡萝卜10g、香菇2g	西湖牛肉羹	牛肉糜5g、鸡蛋M10g、胡萝卜10g、香菇2g	
	杂粮饭	小米5g、大米85g	杂粮饭	小米5g、大米85g	
	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	
星期二	五香鸡腿	130g	豆皮包肉	70g1只	A套：热量 822.00kcal蛋白质 40.62g 脂肪 29.83g 碳
	鱼米之乡	胡萝卜10g、粟米30g、巴沙鱼丁90g	鱼米之乡	胡萝卜10g、粟米30g、巴沙鱼丁90g	水化合物125.30g
	番茄炒蛋	番茄100g、鸡蛋30g	番茄炒蛋	番茄100g、鸡蛋30g	B套：热量 803.00kcal蛋白质 36.70g 脂肪 28.15g 碳
	炒青菜	青菜110g	炒青菜	青菜110g	水化合物120.30g
	紫菜蛋汤	鸡蛋M10g、紫菜0.5g	紫菜蛋汤	鸡蛋M10g、紫菜0.5g	
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	
	香蕉A	110g	香蕉A	110g	
星期三	天妇罗大虾	23g*2只	蒜香骨	70g	A套：热量 814.30kcal蛋白质 27.00g 脂肪 28.64g 碳
	肉饼子炖蛋	肉糜50g、鸡蛋M50g	肉饼子炖蛋	肉糜50g、鸡蛋M50g	水化合物121.60g
	葱油青瓜	胡萝卜10g、青瓜100g	葱油青瓜	胡萝卜10g、青瓜100g	B套：热量 844.30kcal蛋白质 32.00g 脂肪 31.64g 碳
	咖喱三丁饭	胡萝卜20g、土豆40g、鸡丁40g、大米85g	咖喱三丁饭	胡萝卜20g、土豆40g、鸡丁40g、大米85g	
	油豆腐肉糜粉丝汤	肉糜5g、细粉丝5g、清美小油豆腐5g	油豆腐肉糜粉丝汤	肉糜5g、细粉丝5g、清美小油豆腐5g	
	乳酸菌	均瑶乳酸菌100g	乳酸菌	均瑶乳酸菌100g	
星期四	鱼香肉丝	肉丝60g、胡萝卜20g、笋丝40g	橙香吮指鱼	80g、果珍粉	A套：热量 701.50kcal蛋白质 33.90g 脂肪 29.75g 碳
	芹香牛柳	芹菜50g、胡萝卜20g、牛柳70g	芹香牛柳	芹菜50g、胡萝卜20g、牛柳70g	水化合物126.50g
	荤素什锦	卷心菜70g、黑木耳（干）0.5g、清美香干10g、肉片20g	荤素什锦	卷心菜70g、黑木耳（干）0.5g、清美香干10g、肉片20g	B套：热量 757.50kcal蛋白质 32.70g 脂肪 24.75g 碳
	红糖发糕	40g	红糖发糕	40g	水化合物122.50g
	猪骨萝卜汤	汤骨30g、白萝卜20g	猪骨萝卜汤	汤骨30g、白萝卜20g	
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	
	桔子A	100g	桔子A	100g	
星期五	小肉百叶结	带皮小肉80g、百叶结1只	茄汁排条	80g	A套：热量 813.00kcal蛋白质 32.00g 脂肪 28.35g 碳
	双菇肉片	肉片50g、香菇20g、杏鲍菇40g、胡萝卜10g	双菇肉片	肉片50g、香菇20g、杏鲍菇40g、胡萝卜10g	水化合物129.00g
	清炒娃娃菜	100g	清炒娃娃菜	100g	B套：热量 843.00kcal蛋白质 35.00g 脂肪 30.85g 碳
	家乡菜炒饭	方腿20g、胡萝卜10g、青菜60g、大米85g	家乡菜炒饭	方腿20g、胡萝卜10g、青菜60g、大米85g	
	红豆薏米汤	红豆10g、薏米5g	红豆薏米汤	红豆10g、薏米5g	
	九阳豆奶	125g	九阳豆奶	125g	

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2026年08月31日