

★进才繁荣实验中学18元学生套餐菜单2026.09.20-2026.09.24



	学生套餐A1	配料及数量	学生套餐B1	配料及数量	营养成分
星期日	卡兹脆鸡排	80g	鲜汁双档	百叶包50g1只、油面筋塞肉26g1只	A套：热量 811.80kcal蛋白质
	咖喱土豆牛肉粒	成品牛肉粒70g、土豆50g	咖喱土豆牛肉粒	成品牛肉粒70g、土豆50g	47.25g 脂肪
	花菜肉片	花菜80g、胡萝卜20g、肉片20g	花菜肉片	花菜80g、胡萝卜20g、肉片20g	28.82g 碳
	炒青菜	青菜110g	炒青菜	青菜110g	水化合物125.37g
	杂粮饭	玉米碴5g、大米85g	杂粮饭	玉米碴5g、大米85g	B套：热量 774.60kcal蛋白质
	裙带菜猪骨汤	汤骨30g、裙带菜0.5g	裙带菜猪骨汤	汤骨30g、裙带菜0.5g	46.25g 脂肪
	均瑞乳酸菌	乳酸菌100g	均瑞乳酸菌	乳酸菌100g	27.82g 碳 水化合物120.37g
星期一	青瓜胡萝卜虾仁	青瓜60g、虾仁50g、胡萝卜20g	红烧大肉	100g1块	A套：热量 931.30kcal蛋白质
	干锅鸭腿块	鸭腿切块120g、青椒10g、洋葱30g	干锅鸭腿块	鸭腿切块120g、青椒10g、洋葱30g	46.68g 脂肪
	蚂蚁上树	肉糜10g、粉丝20g	蚂蚁上树	肉糜10g、粉丝20g	30.02g 碳
	芹菜白玉菇	芹菜100g、白玉菇10g	芹菜白玉菇	芹菜100g、白玉菇10g	水化合物126.90g
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	B套：热量 848.50kcal蛋白质
	鸡丝粟米羹	鸡蛋10g、鸡丝10g、粟米10g	鸡丝粟米羹	鸡蛋10g、鸡丝10g、粟米10g	42.48g 脂肪
	香蕉	110g	香蕉	110g	25.66g 碳 水化合物121.22g
星期二	豆豉蒸小排	肉小排100g、豆豉	溜目鱼花	目鱼花80g、黄瓜50g、木耳0.5g	A套：热量 869.70kcal蛋白质
	蜜汁翅根	66g*2只	蜜汁翅根	66g*2只	38.43g 脂肪
	白菜木耳干丝	白菜90g、木耳0.5g、厚百叶10g	白菜木耳干丝	白菜90g、木耳0.5g、厚百叶10g	32.91g 碳
	方腿炒饭	鸡蛋30g、方腿20g、三色粟米15g、大米85g	方腿炒饭	鸡蛋30g、方腿20g、三色粟米15g、大米85g	水化合物122.55g
	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	B套：热量 815.20kcal蛋白质
	学生豆奶	125g	学生豆奶	125g	40.43g 脂肪
					29.81g 碳
星期三	酱爆肉丁	花生米10g、清美五香干14g、肉丁60g、土豆20g	番茄菌菇鱼片	番茄30g、白玉菇10g、巴沙鱼片80g	A套：热量 733.24kcal蛋白质
	酱烧狮子头	35g*2只	酱烧狮子头	35g*2只	43.27g 脂肪
	青瓜炒蛋	青瓜90g、鸡蛋30g	青瓜炒蛋	青瓜90g、鸡蛋30g	28.00g 碳
	手撕包菜	胡萝卜10g、卷心菜90g	手撕包菜	胡萝卜10g、卷心菜90g	水化合物123.66g
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	B套：热量 721.84kcal蛋白质
	大白菜肉糜粉丝汤	肉糜5g、大白菜30g、粉丝3g	大白菜肉糜粉丝汤	肉糜5g、大白菜30g、粉丝3g	39.97g 脂肪
	桔子	100g	桔子	100g	24.26g 碳 水化合物122.46g
星期四	奥尔良鸡腿	奥尔良鸡腿100g	炸猪排	炸猪排80g1块	A套：热量 828.30kcal蛋白质
	三鲜烩虾球	西兰花30g、黑木耳（干）0.5g、龙虾味球22g3只	三鲜烩虾球	西兰花30g、黑木耳（干）0.5g、龙虾味球22g3只	31.25g 脂肪
	清炒杭白菜	杭白菜110g	清炒杭白菜	杭白菜110g	28.51g 碳
	猪猪奶黄包	35g*1只	猪猪奶黄包	35g*1只	水化合物127.77g
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	B套：热量 740.30kcal蛋白质
	番茄蛋花汤	鸡蛋10g、番茄30g	番茄蛋花汤	鸡蛋10g、番茄30g	33.25g 脂肪
	妙可蓝多奶酪棒	18g	妙可蓝多奶酪棒	18g	24.11g 碳 水化合物121.77g

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2026年09月07日