

★进才繁荣实验中学18元学生套餐菜单2026. 09. 28-2026. 09. 30



	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	盐水虾	活虾60g	番茄炒蛋
	黄焖鸡腿块	鸡腿块120g、青椒10g、洋葱30g、土豆40g	黄焖鸡腿块	鸡腿块120g、青椒10g、洋葱30g、土豆40g	
	番茄炒蛋	番茄100g、鸡蛋30g	番茄炒蛋	番茄100g、鸡蛋30g	
	青菜油方	青菜110g、油方5g	青菜油方	青菜110g、油方5g	
	小米饭	大米85g、小米5g	小米饭	大米85g、小米5g	
	白菜肉丝豆腐羹	肉丝5g、大白菜30g、豆腐20g	白菜肉丝豆腐羹	肉丝5g、大白菜30g、豆腐20g	
	一口鲜气椰奶	100g	一口鲜气椰奶	100g	
星期二	火山石烤肠	70g	咖喱鸭全翅	160g	肉丝粉丝
	小肉鹌鹑蛋	小肉（带皮夹心）80g、鹌鹑蛋30g	小肉鹌鹑蛋	小肉（带皮夹心）80g、鹌鹑蛋30g	
	芹香干丝肉丝	芹菜80g、胡萝卜10g、厚百叶10g、肉丝20g	芹香干丝肉丝	芹菜80g、胡萝卜10g、厚百叶10g、肉丝20g	
	纸皮烧麦	60g	纸皮烧麦	60g	
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	
	紫菜蛋花汤	鸡蛋10g、紫菜0.5g	紫菜蛋花汤	鸡蛋10g、紫菜0.5g	
	桔子	100g	桔子	100g	
星期三	上校鸡块	95g	天妇罗鳕鱼排	40g*2块	娃娃菜肉片
	滑炒肉片	肉片60g、西兰花50g、胡萝卜20g	滑炒肉片	肉片60g、西兰花50g、胡萝卜20g	
	娃娃菜炒素	娃娃菜100g、黑木耳（干）0.5g	娃娃菜炒素	娃娃菜100g、黑木耳（干）0.5g	
	意式肉酱面	肉糜30g、洋葱20g、三色粟米10g、意面75g	意式肉酱面	肉糜30g、洋葱20g、三色粟米10g、意面75g	
	猪骨萝卜汤	汤骨30g、白萝卜30g	猪骨萝卜汤	汤骨30g、白萝卜30g	
	九阳豆奶	125g	九阳豆奶	125g	
星期四	国庆休假				

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2026年09月14日