

★进才繁荣实验中学18元学生套餐菜单 2026.10.08-2026.10.10



	学生套餐A1	配料及数量	学生套餐B1	配料及数量	营养成分
星期二	国庆休息				
星期三	国庆休息				
星期四	青瓜胡萝卜虾仁	青瓜60g、胡萝卜20g、虾仁50g	红烧大排	大排90g1块	A套：热量 877.75kcal 蛋白质 42.39g 脂
	椰香咖喱鸡腿块	鸡腿（切块）120g、椰菜、土豆40g	椰香咖喱鸡腿块	鸡腿（切块）120g、椰菜、土豆40g	肪22.66g 碳水化合物120.83g
	烂糊肉丝	白菜90g、胡萝卜20g、肉丝20g	烂糊肉丝	白菜90g、胡萝卜20g、肉丝20g	B套：热量 797.95kcal 蛋白质 43.59g 脂
	青菜香菇	青菜110g、香菇10g	青菜香菇	青菜110g、香菇10g	肪26.77g 碳水化合物124.91g
	米饭	大米85g	米饭	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	
	桔子	100g	桔子	100g	
星期五	肉饼子炖蛋	肉糜50g、鸡蛋50g	茄汁锅包肉	80g	A套：热量 826.05kcal 蛋白质 46.01g 脂
	胡萝卜炖牛肉	胡萝卜50g、牛肉内70g	胡萝卜炖牛肉	胡萝卜50g、牛肉内70g	肪32.60g 碳水化合物123.18g
	花菜炒蛋	花菜80g、胡萝卜10g、鸡蛋30g	花菜炒蛋	花菜80g、胡萝卜10g、鸡蛋30g	B套：热量 817.57kcal 蛋白质 36.59g 脂
	青椒冬瓜	青椒10g、冬瓜120g	青椒冬瓜	青椒10g、冬瓜120g	肪30.25g 碳水化合物121.41g
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	
	酸辣汤	鸡蛋10g、胡萝卜10g、鲜香菇2g、清美老豆腐20g	酸辣汤	鸡蛋10g、胡萝卜10g、鲜香菇2g、清美老豆腐20g	
	均瑞乳酸菌	均瑞乳酸菌1瓶	均瑞乳酸菌	均瑞乳酸菌1瓶	
星期六	蒜香小排	100g	蜜汁虾	活虾60g	A套：热量 951.38kcal 蛋白质 45.20g 脂
	鱼香肉丝	肉丝60g、笋丝40g、木耳0.5g	鱼香肉丝	肉丝60g、笋丝40g、木耳0.5g	肪33.43g 碳水化合物118.74g
	葱油卷心菜	90g	葱油卷心菜	90g	B套：热量 824.38kcal 蛋白质 40.56g 脂
	家乡菜饭	大米85g、青菜60g、胡萝卜10g、方腿20g	家乡菜饭	大米85g、青菜60g、胡萝卜10g、方腿20g	
	猪骨黄豆汤	汤骨30g、黄豆10g	猪骨黄豆汤	汤骨30g、黄豆10g	
	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	

注：如有变化，以当天菜单为准！ 打印日期：2026年09月21日