

★进才繁荣实验中学18元学生套餐菜单2026. 10. 12-2026. 10. 16



	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	彩椒菠萝咕咾肉	咕咾肉（猪肉）80g、糖水菠萝20g	滑炒鸡腿块	鸡腿块120g、光莴笋30g、黑木耳（干）0.5g	A套：热量 778.50kcal 蛋白 质43.52g 脂肪24.51g 碳水化合物114.67g B套：热量 808.40kcal 蛋白 质49.09g 脂肪25.21g 碳水化合物111.96g
	盐水虾	基围虾（活）60g	盐水虾	基围虾（活）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	
	清炒杭白菜	110g	清炒杭白菜	110g	
	红米饭	大米85g、血糯米5g	红米饭	大米85g、血糯米5g	
	红枣红豆汤	去核红枣3g、红豆15g	红枣红豆汤	去核红枣3g、红豆15g	
	学生奶	125g	学生奶	125g	
星期二	鲜香蛋肉卷	70g	酱鸭腿	130g	A套：热量 851.16kcal 蛋白 质41.14g 脂肪24.20g 碳水化合物124.97g B套：热量 998.65kcal 蛋白质 42.38g 脂肪 29.37g 碳水化合物121.47g
	咖喱土豆牛肉粒	土豆50g、牛肉粒70g	咖喱土豆牛肉粒	土豆50g、牛肉粒70g	
	蚂蚁上树	肉糜10g、山芋粉丝20g	蚂蚁上树	肉糜10g、山芋粉丝20g	
	黄豆芽油豆腐	黄豆芽100g、清美小油方5g	黄豆芽油豆腐	黄豆芽100g、清美小油方5g	
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	
	番茄蛋花汤	鸡蛋10g、番茄30g	番茄蛋花汤	鸡蛋10g、番茄30g	
	香蕉	110g	香蕉	110g	
星期三	奥尔良翅根	奥尔良翅根100g	小酥鱼	小酥鱼80g	A套：热量 836.65kcal 蛋白 质42.93g 脂肪29.06g 碳水化合物117.73g B套：热量 926.65kcal 蛋白 质44.20g 脂肪32.99g 碳水化合物114.09g
	烩三鲜	娃娃菜50g、方腿20g、小肉丸20g、鹌鹑蛋20g	烩三鲜	娃娃菜50g、方腿20g、小肉丸20g、鹌鹑蛋20g	
	炒青菜	青菜110g	炒青菜	青菜110g	
	卤肉盖浇饭	肉丁30g、香菇10g、洋葱25g、土豆25g	卤肉盖浇饭	肉丁30g、香菇10g、洋葱25g、土豆25g	
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	
	裙带菜金针菇肉糜汤	肉糜5g、金针菇10g、裙带菜0.5g	裙带菜金针菇肉糜汤	肉糜5g、金针菇10g、裙带菜0.5g	
	妙可蓝多奶酪棒	18g	妙可蓝多奶酪棒	18g	
星期四	小肉香干	带皮小肉40g、精小肉40g、香干14g	糖醋小排	肉小排100g	A套：热量 935.55kcal 蛋白 质45.60g 脂肪27.32g 碳水化合物118.33g B套：热量 977.25kcal 蛋白 质48.48g 脂肪33.93g 碳水化合物119.28g
	溜鱼片	巴沙鱼片90g、黄瓜30g、干木耳0.5g	溜鱼片	巴沙鱼片90g、黄瓜30g、干木耳0.5g	
	心菜炒蛋	卷心菜70g、胡萝卜10g、鸡蛋30g	心菜炒蛋	卷心菜70g、胡萝卜10g、鸡蛋30g	
	纸皮烧卖	60g	纸皮烧卖	60g	
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	
	猪骨萝卜汤	汤骨30g、白萝卜30g	猪骨萝卜汤	汤骨30g、白萝卜30g	
	桔子	100g	桔子	100g	
星期五	炸猪排	炸猪排80g1块	卡兹脆鸡排	80g	A套：热量 923.65kcal 蛋白 质44.36g 脂肪33.04g 碳水化合物117.05g B套：热量 897.65kcal 蛋白 质40.46g 脂肪31.14g 碳水化合物118.75g
	双花肉片	肉片50g、胡萝卜20g、花菜30g、西兰花30g	双花肉片	肉片50g、胡萝卜20g、花菜30g、西兰花30g	
	咖喱鱼蛋	安井鱼丸10g×5只	咖喱鱼蛋	安井鱼丸10g×5只	
	扬州炒饭	鸡蛋30g、红肠20g、三色粟米15g	扬州炒饭	鸡蛋30g、红肠20g、三色粟米15g	
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	
	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	
	均瑶乳酸菌	均瑶乳酸菌100g	均瑶乳酸菌	均瑶乳酸菌100g	

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2026年09月28日