

★进才繁荣实验中学18元学生套餐菜单2026.10.19-2026.10.23



	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	青瓜胡萝卜虾仁	虾仁50g、胡萝卜20g、青瓜(西葫芦)60g	酱烧蹄膀	蹄膀切块130g、黄豆10g	A套：热量 950.38kcal 蛋白 质49.18g 脂肪34.95g 碳水化合物123.56g B套：热量 757.18kcal 蛋白 质39.60g 脂肪29.90g 碳水化合物126.72g
	卡兹脆鸡排	80g	卡兹脆鸡排	80g	
	莴笋炒蛋	莴笋90g、胡萝卜10g、鸡蛋30g	莴笋炒蛋	莴笋90g、胡萝卜10g、鸡蛋30g	
	青椒银芽	青椒10g、绿豆芽90g	青椒银芽	青椒10g、绿豆芽90g	
	红米饭	红米5g、大米85g	红米饭	红米5g、大米85g	
	西湖牛肉羹	牛肉糜5g、鸡蛋15g、胡萝卜10g、香菇2g	西湖牛肉羹	牛肉糜5g、鸡蛋15g、胡萝卜10g、香菇2g	
	学生奶	125g	学生奶	125g	
星期二	咖喱土豆牛肉	牛肉糜70g、土豆50g	三鲜目鱼花	目鱼花100g、花菜50g、胡萝卜10g	A套：热量 771.05kcal 蛋白 质42.78g 脂肪25.79g 碳水化合物121.93g B套：热量 708.15kcal 蛋白 质41.14g 脂肪22.66g 碳水化合物128.04g
	葱烤大排	大排90g1块	葱烤大排	大排90g1块	
	肉糜豆腐	肉糜10g、清麦豆腐80g	肉糜豆腐	肉糜10g、清麦豆腐80g	
	青菜白玉菇	青菜110g、白玉菇10g	青菜白玉菇	青菜110g、白玉菇10g	
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	
	番茄土豆榨菜汤	番茄20g、土豆30g、原味榨菜丝5g	番茄土豆榨菜汤	番茄20g、土豆30g、原味榨菜丝5g	
	桔子	桔子100g	桔子	桔子100g	
星期三	黑椒牛排	80g	爱森纯肉肠	60g	A套：热量 740.90kcal 蛋白 质37.72g 脂 肪21.69g 碳水化合物118.67g B套：热量 788.95kcal 蛋白 质36.52g 脂 肪24.10g
	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	
	双色萝卜丝	白萝卜90g、胡萝卜20g	双色萝卜丝	白萝卜90g、胡萝卜20g	
	方腿炒饭	方腿20g、鸡蛋30g、三色菜米20g、大米85g	方腿炒饭	方腿20g、鸡蛋30g、三色菜米20g、大米85g	
	油豆腐肉糜粉丝汤	肉糜5g、细粉丝5g、清麦小油豆腐5g	油豆腐肉糜粉丝汤	肉糜5g、细粉丝5g、清麦小油豆腐5g	
	均瑞乳酸菌	均瑞乳酸菌100g	均瑞乳酸菌	均瑞乳酸菌100g	
	香干回锅肉	肉片70g、香干14g、青椒10g	三色鱼丁	胡萝卜10g、黄瓜30g、巴沙鱼丁90g	
星期四	蜜汁鸡腿	110g	蜜汁鸡腿	110g	A套：热量 865.09kcal 蛋白 质42.59g 脂肪25.78g 碳水化合物120.11g B套：热量 807.35kcal 蛋白 质40.14g 脂肪23.89g 碳水化合物120.92g
	番茄炒蛋	番茄100g、鸡蛋30g	番茄炒蛋	番茄100g、鸡蛋30g	
	清炒杭白菜	杭白菜110g	清炒杭白菜	杭白菜110g	
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	
	紫菜蛋花汤	鸡蛋15g、紫菜0.5g	紫菜蛋花汤	鸡蛋15g、紫菜0.5g	
	香蕉	香蕉110g	香蕉	香蕉110g	
	小排年糕	肉小排100g、手指年糕30g	粉蒸大肉	大肉80g	
星期五	双菇肉片	香菇20g、杏鲍菇40g、胡萝卜10g、肉片50g	双菇肉片	香菇20g、杏鲍菇40g、胡萝卜10g、肉片50g	A套：热量 898.80kcal 蛋白 质48.00g 脂肪33.64g 碳水化合物113.58g B套：热量 796.10kcal 蛋白 质45.89g 脂肪28.96g 碳水化合物115.18g
	手撕包菜	胡萝卜10g、卷心菜90g	手撕包菜	胡萝卜10g、卷心菜90g	
	海苔炒饭	鸡蛋30g、方腿15g、胡萝卜10g、小伙子拌饭海苔5g	海苔炒饭	鸡蛋30g、方腿15g、胡萝卜10g、小伙子拌饭海苔5g	
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	
	猪骨冬瓜汤	猪骨30g、冬瓜30g	猪骨冬瓜汤	猪骨30g、冬瓜30g	
	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10月05日