★进才繁荣实验中学18元学生套餐菜单2026.10.26-2026.10.30

	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	洋葱肥牛	洋葱30g、肥牛片70g	芙蓉虾仁	虾仁50g、青豆10g、鸡蛋60g	A套：热量929.50kcal 蛋白质44.46g 脂肪21.98g 碳水化合物125.51g B套：热量920.80kcal 蛋白质44.01g 脂肪20.18g 碳水化合物129.26g
	金玉满堂	肉丁50g、胡萝卜10g、粟米50g	金玉满堂	肉丁50g、胡萝卜10g、粟米50g	
	鲜汁百叶包	50g	鲜汁百叶包	50g	
	芹香豆芽	黄豆芽50g、芹菜50g	芹香豆芽	黄豆芽50g、芹菜50g	
	青稞饭	青稞米5g、大米85g	青稞饭	青稞米5g、大米85g	
	萝卜肉糜汤	肉糜10g、白萝卜40g	萝卜肉糜汤	肉糜10g、白萝卜40g	
	九阳豆奶	125g	九阳豆奶	125g	
星期二	香菇滑鸡	鸡腿（切块）120g、香菇10g、洋葱30g	三鲜鱼片	青豆10g、黑木耳（干）0.5g、巴沙鱼片90g	A套：热量967.29kcal 蛋白质47.55g 脂肪22.31g 碳水化合物120.40g B套：热量807.69kcal 蛋白质39.39g 脂肪19.42g 碳水化合物118.65g
	蒜香骨	70g	蒜香骨	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	
	土豆素三丝	土豆70g、海带10g、胡萝卜10g	土豆素三丝	土豆70g、海带10g、胡萝卜10g	
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	
	猪骨莲藕汤	汤骨30g、藕20g	猪骨莲藕汤	汤骨30g、藕20g	
	桔子	桔子100g	桔子	桔子100g	
星期三	糖醋小排	肉小排100g	茄汁虾	基围虾（活）60g	A套：热量1016.25kcal 蛋白质48.35g 脂肪28.59g 碳水化合物126.87g B套：热量735.40kcal 蛋白质49.39g 脂肪24.08g 碳水化合物126.73g
	肉饼子炖蛋	肉糜50g、鸡蛋50g	肉饼子炖蛋	肉糜50g、鸡蛋50g	
	白菜油方	大白菜100g、清美油方5g	白菜油方	大白菜100g、清美油方5g	
	菠萝鸡丁炒饭	生鸡丁50g、胡萝卜10g、青豆5g、糖水菠萝20g、大米85g	菠萝鸡丁炒饭	生鸡丁50g、胡萝卜10g、青豆5g、糖水菠萝20g、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	
星期四	黄焖鸭腿块	鸭腿切块120g、土豆40g、青椒10g	橙香鱼腩	深海鳕鱼排31g*2块、果珍粉	A套：热量1049.97kcal 蛋白质47.36g 脂肪25.83g 碳水化合物120.45g B套：热量845.55kcal 蛋白质39.94g 脂肪22.58g 碳水化合物117.19g
	小肉鹌鹑蛋	小肉（带皮夹心）40g、精小肉40g、鹌鹑蛋30g	小肉鹌鹑蛋	小肉（带皮夹心）40g、精小肉40g、鹌鹑蛋30g	
	花菜肉片	花菜90g、胡萝卜20g、肉片20g	花菜肉片	花菜90g、胡萝卜20g、肉片20g	
	炒青菜	青菜110g	炒青菜	青菜110g	
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	
	裙带菜金针菇蛋花汤	鸡蛋10g、金针菇10g、裙带菜0.5g	裙带菜金针菇蛋花汤	鸡蛋10g、金针菇10g、裙带菜0.5g	
	香蕉	香蕉110g	香蕉	香蕉110g	
星期五	咖喱翅根	66g*2只、咖喱粉	豆豉大排	大排90g、豆豉	A套：热量827.42kcal 蛋白质47.03g 脂肪27.76g 碳水化合物123.23g B套：热量706.82kcal 蛋白质33.78g 脂肪24.93g 碳水化合物125.45g
	鱼香肉丝	肉丝50g、笋丝40g、干木耳0.5g	鱼香肉丝	肉丝50g、笋丝40g、干木耳0.5g	
	水晶冬瓜	120g	水晶冬瓜	120g	
	培根炒饭	培根15g、卷心菜50g、胡萝卜20g、大米85g	培根炒饭	培根15g、卷心菜50g、胡萝卜20g、大米85g	
	红豆薏米汤	红豆10g、薏米5g	红豆薏米汤	红豆10g、薏米5g	
	妙可蓝多奶酪棒	18g	妙可蓝多奶酪棒	18g	

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2026年10月12日