★进才繁荣实验中学18元学生套餐菜单2026.11.02-2026.11.06

	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	茄汁锅包肉	锅包肉80g	酱鸭腿	130g	A套：热量792.95kcal 蛋白质44.62g 脂肪22.31g 碳水化合物120.27g B套：热量963.65kcal 蛋白质48.93g 脂肪35.68g 碳水化合物125.28g
	土豆炖牛肉	牛肩肉70g、土豆50g	土豆炖牛肉	牛肩肉70g、土豆50g	
	烂糊肉丝	白菜100g、干木耳0.5g、肉丝20g	烂糊肉丝	白菜100g、干木耳0.5g、肉丝20g	
	家烧萝卜	蒜叶5g、白萝卜120g	家烧萝卜	蒜叶5g、白萝卜120g	
	杂粮饭	血糯米5g、大米85g	杂粮饭	血糯米5g、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	
	学生奶	125g	学生奶	125g	
星期二	西芹胡萝卜虾仁	虾仁50g、胡萝卜10g、西芹60g	酱爆目鱼花	目鱼花100g、青椒10g、笋片40g	A套：热量692.55kcal 蛋白质36.10g 脂肪20.12g 碳水化合物116.92g B套：热量716.65kcal 蛋白质36.76g 脂肪21.61g 碳水化合物116.70g
	红烧狮子头	35g*2只	红烧狮子头	35g*2只	
	青瓜炒蛋	青瓜（西葫芦）100g、鸡蛋30g	青瓜炒蛋	青瓜（西葫芦）100g、鸡蛋30g	
	炒青菜	青菜110g	炒青菜	青菜110g	
	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	
	桔子	桔子100g	桔子	桔子100g	
星期三	咖喱鸡腿	110g	香香吮指鱼	80g	A套：热量834.73kcal 蛋白质47.76g 脂肪23.16g 碳水化合物116.77g B套：热量822.13kcal 蛋白质45.40g 脂肪
	千叶豆腐炒肉	千叶豆腐45g、肉片50g、青椒10g、干木耳0.5g	千叶豆腐炒肉	千叶豆腐45g、肉片50g、青椒10g、干木耳0.5g	
	翡翠银芽	胡萝卜10g、绿豆芽90g	翡翠银芽	胡萝卜10g、绿豆芽90g	
	咖喱三丁盖浇饭	鸡丁40g、胡萝卜20g、土豆40g、大米85g	咖喱三丁盖浇饭	鸡丁40g、胡萝卜20g、土豆40g、大米85g	
	酸辣汤	鸡蛋10g、胡萝卜10g、香菇2g、清美老豆腐20g	酸辣汤	鸡蛋10g、胡萝卜10g、香菇2g、清美老豆腐20g	
	均瑶乳酸菌	均瑶味动力乳酸菌饮品原味塑瓶100ml	均瑶乳酸菌	均瑶味动力乳酸菌饮品原味塑瓶100ml	
星期四	香干回锅肉	生肉片70g、清美五香干14g、青椒5g	鱼米之乡	胡萝卜10g、粟米30g、巴沙鱼丁90g	A套：热量955.31kcal 蛋白质42.99g 脂肪29.62g 碳水化合物122.53g B套：热量1022.40kcal 蛋白质42.24g 脂肪28.07g 碳水化合物124.79g
	可乐翅根	鸡翅根60g×2只	可乐翅根	鸡翅根60g×2只	
	包菜炒蛋	卷心菜70g、胡萝卜10g、鸡蛋30g	包菜炒蛋	卷心菜70g、胡萝卜10g、鸡蛋30g	
	猪肉玉米蒸饺	20g*2只	猪肉玉米蒸饺	20g*2只	
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	
	冬瓜菌菇肉丝汤	冬瓜30g、金针菇10g、生肉丝5g	冬瓜菌菇肉丝汤	冬瓜30g、金针菇10g、生肉丝5g	
	香蕉	110g	香蕉	110g	
星期五	黄焖小排	肉小排50g、精夹心小肉50g、土豆30g	干锅虾	活虾60g、手指年糕20g、青椒10g	A套：热量984.55kcal 蛋白质47.16g 脂肪34.85g 碳水化合物123.97g B套：热量790.30kcal 蛋白质40.85g 脂肪
	双花炒肉片	西兰花30g、花菜30g、胡萝卜20g、肉片50g	双花炒肉片	西兰花30g、花菜30g、胡萝卜20g、肉片50g	
	小炒豆腐	清美老豆腐100g	小炒豆腐	清美老豆腐100g	
	扬州炒饭	鸡蛋30g、红肠20g、三色粟米15g、大米85g	扬州炒饭	鸡蛋30g、红肠20g、三色粟米15g、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	
	九阳豆奶	125g	九阳豆奶	125g	

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2026年10月19日