★进才繁荣实验中学18元学生套餐菜单2026.11.16-2026.11.20

	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	糖醋小排	肉小排60g、精小肉40g	盐水虾	活虾60g	A套：热量1122.98kcal，蛋白质46.03g，脂肪30.19g，碳水化合物117.20g B套：热量922.00kcal，蛋白质49.46g，脂肪26.09g，碳水化合物119.54g
	椰香咖喱鸡腿块	鸡腿块120g、土豆40g	椰香咖喱鸡腿块	鸡腿块120g、土豆40g	
	白菜肉丝	白菜90g、胡萝卜10g、肉丝20g	白菜肉丝	白菜90g、胡萝卜10g、肉丝20g	
	纸皮烧麦	60g	纸皮烧麦	60g	
	杂粮饭	玉米碴5g、大米85g	杂粮饭	玉米碴5g、大米85g	
	红枣银耳羹	白木耳3g、去核红枣3g	红枣银耳羹	白木耳3g、去核红枣3g	
	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	
星期二	火山石烤肠	火山石烤肉肠70g1根	肉饼子炖蛋	肉糜50g、鸡蛋50g	A套：热量808.10kcal，蛋白质34.44g，脂肪25.86g，碳水化合物118.66g B套：热量755.30kcal，蛋白质41.42g，脂肪20.15g，碳水化合物121.36g
	土豆炖牛肉	土豆50g、牛肩肉70g	土豆炖牛肉	土豆50g、牛肩肉70g	
	青瓜胡萝卜肉片	青瓜90g、胡萝卜10g、肉片20g	青瓜胡萝卜肉片	青瓜90g、胡萝卜10g、肉片20g	
	青菜香菇	青菜110g、鲜香菇10g	青菜香菇	青菜110g、鲜香菇10g	
	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B	桔子100g	桔子B	桔子100g	
星期三	菠萝咕咾肉	糖水菠萝20g、咕咾猪肉80g	葱烤大排	90g	A套：热量819.80kcal，蛋白质38.09g，脂肪28.28g，碳水化合物119.02g B套：热量792.80kcal，蛋白质42.46g，脂肪26.78g，碳水化合物120.04g
	番茄菌菇鱼片	番茄30g、巴沙鱼片80g、金针菇10g	番茄菌菇鱼片	番茄30g、巴沙鱼片80g、金针菇10g	
	葱油黄瓜	黄瓜100g	葱油黄瓜	黄瓜100g	
	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	
	猪骨萝卜汤	汤骨30g、白萝卜30g	猪骨萝卜汤	汤骨30g、白萝卜30g	
	娃哈哈AD钙奶	娃哈哈AD钙奶100g	娃哈哈AD钙奶	娃哈哈AD钙奶100g	
星期四	小肉鹌鹑蛋	带皮腿肉60g、精小肉30g、鹌鹑蛋30g	芹香牛肉丝	芹菜50g、胡萝卜20g、牛肉丝70g	A套：热量1210.55kcal，蛋白质56.77g，脂肪56.09g，碳水化合物114.12g B套：热量1053.85kcal，蛋白质51.66g，脂肪41.51g，碳水化合物117.43g
	酱鸭腿	130g	酱鸭腿	130g	
	土豆丝炒蛋	土豆80g、胡萝卜10g、鸡蛋30g	土豆丝炒蛋	土豆80g、胡萝卜10g、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	
	番茄冬瓜汤	番茄30g、冬瓜30g	番茄冬瓜汤	番茄30g、冬瓜30g	
	香蕉B	香蕉110g	香蕉B	香蕉110g	
星期五	上校鸡块	95g	红烧翅根	鸡翅根60g±2只	A套：热量888.08kcal，蛋白质46.47g，脂肪31.12g，碳水化合物115.45g B套：热量932.08kcal，蛋白质46.23g，脂肪32.05g，碳水化合物120.13g
	干锅千叶豆腐	生肉片50g、千叶豆腐45g、青椒10g	干锅千叶豆腐	生肉片50g、千叶豆腐45g、青椒10g	
	双色菜花	西兰花50g、花菜50g	双色菜花	西兰花50g、花菜50g	
	蛋炒饭	方腿20、鸡蛋30、胡萝卜丁20、大米85g	蛋炒饭	方腿20、鸡蛋30、胡萝卜丁20、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	
	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11月02日