# ★进才繁荣实验中学18元学生套餐菜单2026.11.09-2026.11.13

| | 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 | 咖喱土豆牛肉片 | 浆制牛肉片70g、土豆50g | 酱烧蹄髈 | 蹄膀切块130g、黄豆10g | A套：热量864.85kcal，蛋白质36.78g，脂肪29.89g，碳水化合物120.27g B套：热量1059.87kcal，蛋白质48.45g，脂肪41.23g，碳水化合物122.12g |
| | 咸蛋黄狮子头 | 60g | 咸蛋黄狮子头 | 60g | |
| | 蟹柳炖蛋 | 鸡蛋60g、蟹肉棒32g | 蟹柳炖蛋 | 鸡蛋60g、蟹肉棒32g | |
| | 青菜白玉菇 | 青菜110g、白玉菇10g | 青菜白玉菇 | 青菜110g、白玉菇10g | |
| | 杂粮饭 | 小米5g、大米85g | 杂粮饭 | 小米5g、大米85g | |
| | 鲜菌鸡丝羹 | 生鸡丝10g、胡萝卜5g、香菇2g、金针菇10g | 鲜菌鸡丝羹 | 生鸡丝10g、胡萝卜5g、香菇2g、金针菇10g | |
| | 九阳豆奶 | 125g | 九阳豆奶 | 125g | |
| 星期二 | 西芹胡萝卜虾仁 | 虾仁50g、胡萝卜20g、西芹60g | 蒜香小排 | 蒜香小排100g | A套：热量1028.30kcal，蛋白质42.09g，脂肪31.40g，碳水化合物122.27g B套：热量866.40kcal，蛋白质49.27g，脂肪19.80g，碳水化合物129.57g |
| | 萝卜炖鸭腿 | 鸭腿切块120g、白萝卜50g | 萝卜炖鸭腿 | 鸭腿切块120g、白萝卜50g | |
| | 娃娃菜炒蛋 | 娃娃菜90g、黑木耳0.5g、鸡蛋30g | 娃娃菜炒蛋 | 娃娃菜90g、黑木耳0.5g、鸡蛋30g | |
| | 红糖发糕 | 红糖发糕40g | 红糖发糕 | 红糖发糕40g | |
| | 米饭 | 大米85g | 米饭 | 大米85g | |
| | 紫菜蛋花汤 | 鸡蛋10g、紫菜0.5g | 紫菜蛋花汤 | 鸡蛋10g、紫菜0.5g | |
| | 桔子 | 桔子100g | 桔子 | 桔子100g | |
| 星期三 | 奥尔良翅根 | 2只，100g | 炸猪排 | 80g | A套：热量822.55kcal，蛋白质40.94g，脂肪27.67g，碳水化合物120.08g B套：热量903.05kcal，蛋白质42.14g，脂肪31.57g，碳水化合物120.68g |
| | 三鲜烩虾球 | 龙虾味球30g*3只、胡萝卜10g、光荷笋30g | 三鲜烩虾球 | 龙虾味球30g*3只、胡萝卜10g、光荷笋30g | |
| | 葱油心菜 | 卷心菜90g、白玉菇10g | 葱油心菜 | 卷心菜90g、白玉菇10g | |
| | 飘香牛肉炒饭 | 牛肉糜20g、胡萝卜20g、粟米20g、大米85g | 飘香牛肉炒饭 | 牛肉糜20g、胡萝卜20g、粟米20g、大米85g | |
| | 猪骨冬瓜汤 | 汤骨30g、冬瓜30g | 猪骨冬瓜汤 | 汤骨30g、冬瓜30g | |
| | 妙可蓝多奶酪棒 | 20g | 妙可蓝多奶酪棒 | 20g | |
| 星期四 | 鱼香肉丝 | 生肉丝50g、笋丝40g、黑木耳（干）0.5g | 滑炒肉丁 | 生肉丁50g、胡萝卜20g、土豆50g | A套：热量798.43kcal，蛋白质41.40g，脂肪23.33g，碳水化合物122.42g B套：热量833.03kcal，蛋白质41.44g，脂肪24.33g，碳水化合物120.72g |
| | 粉蒸大肉 | 80g、蒸肉粉 | 粉蒸大肉 | 80g、蒸肉粉 | |
| | 番茄炒蛋 | 番茄100g、鸡蛋30g | 番茄炒蛋 | 番茄100g、鸡蛋30g | |
| | 芹菜黄豆芽 | 黄豆芽50g、芹菜50g | 芹菜黄豆芽 | 黄豆芽50g、芹菜50g | |
| | 米饭 | 大米85g | 米饭 | 大米85g | |
| | 香菜肉丝豆腐汤 | 生肉丝5g、香菜1g、清美老豆腐30g | 香菜肉丝豆腐汤 | 生肉丝5g、香菜1g、清美老豆腐30g | |
| | 香蕉 | 110g | 香蕉 | 110g | |
| 星期五 | 盐焗鸡腿 | 鸡腿110g±1只、盐焗粉 | 小肉素肠 | 小肉（带皮腿肉）60g、精夹心小肉30g、清美素肠30g | A套：热量749.95kcal，蛋白质46.35g，脂肪19.78g，碳水化合物124.05g B套：热量828.15kcal，蛋白质46.89g，脂肪29.20g，碳水化合物124.95g |
| | 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 | |
| | 葱油花菜 | 120g | 葱油花菜 | 120g | |
| | 家乡菜饭 | 胡萝卜10g、青菜60g、方腿20g、大米85g | 家乡菜饭 | 胡萝卜10g、青菜60g、方腿20g、大米85g | |
| | 绿豆汤 | 绿豆20g | 绿豆汤 | 绿豆20g | |
| | 均瑶味动力乳酸菌饮品100ml | 均瑶味动力乳酸菌饮品100ml1瓶 | 均瑶味动力乳酸菌饮品100ml | 均瑶味动力乳酸菌饮品100ml1瓶 | |

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2026年10月26日