★进才繁荣实验中学18元学生套餐菜单2026.11.23-2026.11.27

	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	胡萝卜炖牛肉	胡萝卜50g、牛肉70g	红烧大肉	100g	A套：热量724.23kcal，蛋白质38.77g，脂肪25.01g，碳水化合物110.56g B套：热量849.53kcal，蛋白质38.30g，脂肪33.18g，碳水化合物119.02g
	卡兹脆鸡排	80g	卡兹脆鸡排	80g	
	荤素什锦	卷心菜75g、胡萝卜10g、白玉菇10g、肉片20g	荤素什锦	卷心菜75g、胡萝卜10g、白玉菇10g、肉片20g	
	青椒冬瓜	青椒10g、冬瓜120g	青椒冬瓜	青椒10g、冬瓜120g	
	杂粮饭	大米85g、血糯米5g	杂粮饭	大米85g、血糯米5g	
	萝卜肉糜汤	肉糜10g、白萝卜40g	萝卜肉糜汤	肉糜10g、白萝卜40g	
	均瑶味动力乳酸菌	均瑶味动力乳酸菌饮品100g	均瑶味动力乳酸菌	均瑶味动力乳酸菌饮品100g	
星期二	青瓜胡萝卜虾仁	虾仁50g、青瓜60g、胡萝卜20g	酱爆目鱼花	目鱼花100g、笋片40g、青椒10g、豆瓣酱	A套：热量712.60kcal，蛋白质35.83g，脂肪19.04g，碳水化合物120.23g B套：热量738.70kcal，蛋白质39.06g，脂肪21.81g，碳水化合物118.63g
	蜜汁狮子头	35g*2只	蜜汁狮子头	35g*2只	
	花菜肉片	花菜100g、胡萝卜10g、肉片20g	花菜肉片	花菜100g、胡萝卜10g、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	
	番茄蛋花汤	鸡蛋10g、番茄30g	番茄蛋花汤	鸡蛋10g、番茄30g	
	桔子B	桔子100g	桔子B	桔子100g	
星期三	五香鸭腿	130g	茄汁排条	生排条80g、番茄酱	A套：热量949.37kcal，蛋白质42.08g，脂肪29.85g，碳水化合物118.31g B套：热量757.37kcal，蛋白质47.68g，脂肪25.45g，碳水化合物116.31g
	鱼香肉丝	肉丝50g、笋丝40g、胡萝卜20g	鱼香肉丝	肉丝50g、笋丝40g、胡萝卜20g	
	清炒生菜	110g	清炒生菜	110g	
	海苔炒饭	鸡蛋30g、方腿15g、胡萝卜10g、小伙子拌饭海苔5g、大米85g	海苔炒饭	鸡蛋30g、方腿15g、胡萝卜10g、小伙子拌饭海苔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	
星期四	香干回锅肉	生肉片70g、清美五香干14g、青椒10g	溜鱼片	巴沙鱼片90g、黄瓜30g、胡萝卜10g	A套：热量916.60kcal，蛋白质48.91g，脂肪26.16g，碳水化合物113.83g B套：热量884.50kcal，蛋白质46.03g，脂肪23.43g，碳水化合物114.85g
	盐焗鸡腿	鸡腿110g±1只、盐焗粉	盐焗鸡腿	鸡腿110g±1只、盐焗粉	
	番茄炒蛋	番茄100g、鸡蛋30g	番茄炒蛋	番茄100g、鸡蛋30g	
	青椒土豆片	青椒10g、土豆90g	青椒土豆片	青椒10g、土豆90g	
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	
	猪骨黄豆汤	汤骨30g、黄豆10g	猪骨黄豆汤	汤骨30g、黄豆10g	
	香蕉B	香蕉110g	香蕉B	香蕉110g	
星期五	蒜香小排	100g	红烧虾	活虾60g	A套：热量775.65kcal，蛋白质44.54g，脂肪24.26g，碳水化合物115.38g B套：热量707.00kcal，蛋白质39.81g，脂肪21.20g，碳水化合物111.22g
	鱼丸烧三鲜	鱼丸10g5只、胡萝卜10g、香菇10g、娃娃菜30g	鱼丸烧三鲜	鱼丸10g5只、胡萝卜10g、香菇10g、娃娃菜30g	
	葱油黄豆芽	黄豆芽100g	葱油黄豆芽	黄豆芽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	
	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	
	光明学生牛奶	学生牛奶125g	光明学生牛奶	学生牛奶125g	

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2026年11月07日