★进才繁荣实验中学18元学生套餐菜单2026.11.30-2026.12.04

	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	蟹柳炖蛋	鸡蛋60g、蟹肉棒25g	茄汁锅包肉	80g	A套：热量829.70kcal，蛋白质49.18g，脂肪30.52g，碳水化合物129.82g B套：热量891.10kcal，蛋白质51.72g，脂肪35.97g，碳水化合物120.34g
	时蔬牛肉粒	莴笋50g、胡萝卜10g、牛肉粒70g	时蔬牛肉粒	莴笋50g、胡萝卜10g、牛肉粒70g	
	酱鸭根	100g	酱鸭根	100g	
	炒青菜	青菜110g	炒青菜	青菜110g	
	杂粮饭	小米5g、大米85g	杂粮饭	小米5g、大米85g	
	三鲜丸子汤	肉圆10g、胡萝卜5g、白玉菇5g、大白菜30g	三鲜丸子汤	肉圆10g、胡萝卜5g、白玉菇5g、大白菜30g	
	均瑶味动力乳酸菌	均瑶味动力乳酸菌100g	均瑶味动力乳酸菌	均瑶味动力乳酸菌100g	
星期二	蜜汁鸡腿	110g	红烧大排	大排90g1块	A套：热量759.50kcal，蛋白质46.09g，脂肪26.19g，碳水化合物116.29g B套：热量856.80kcal，蛋白质48.12g，脂肪33.70g，碳水化合物123.11g
	西芹胡萝卜虾仁	虾仁50g、胡萝卜20g、西芹60g	西芹胡萝卜虾仁	虾仁50g、胡萝卜20g、西芹60g	
	蚂蚁上树	肉糜10g、山芋粉丝20g	蚂蚁上树	肉糜10g、山芋粉丝20g	
	翡翠银芽	胡萝卜10g、青椒10g、绿豆芽90g	翡翠银芽	胡萝卜10g、青椒10g、绿豆芽90g	
	米饭	大米85g	米饭	大米85g	
	番茄豆腐汤	番茄30g、清美老豆腐20g	番茄豆腐汤	番茄30g、清美老豆腐20g	
	桔子	桔子100g	桔子	桔子100g	
星期三	香脆小酥鱼	小酥鱼80g	糖醋小排	肉小排60g、精夹心小肉40g	A套：热量940.55kcal，蛋白质49.41g，脂肪28.46g，碳水化合物120.77g B套：热量936.75kcal，蛋白质49.02g，脂肪35.92g，碳水化合物120.13g
	肉饼子炖蛋	肉糜50g、鸡蛋50g	肉饼子炖蛋	肉糜50g、鸡蛋50g	
	炒时蔬	110g	炒时蔬	110g	
	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	
	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	
星期四	小肉水笋	小肉（带皮腿肉）60g、精夹心小肉30g、水笋30g	盐水虾	活虾60g	A套：热量918.10kcal，蛋白质44.86g，脂肪30.16g，碳水化合物119.34g B套：热量739.00kcal，蛋白质40.29g，脂肪22.27g，碳水化合物120.60g
	滑炒肉丁	生肉丁60g、土豆50g、胡萝卜10g	滑炒肉丁	生肉丁60g、土豆50g、胡萝卜10g	
	咖喱鱼蛋	鱼丸10g*6只、咖喱粉	咖喱鱼蛋	鱼丸10g*6只、咖喱粉	
	手撕包菜	胡萝卜10g、卷心菜90g	手撕包菜	胡萝卜10g、卷心菜90g	
	米饭	大米85g	米饭	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	
	香蕉	香蕉110g	香蕉	香蕉110g	
星期五	奥尔良翅根	50g×2只	排条年糕	排条80g、手指年糕30g	A套：热量883.94kcal，蛋白质44.76g，脂肪30.94g，碳水化合物124.11g B套：热量815.24kcal，蛋白质42.40g，脂肪26.39g，碳水化合物122.05g
	金汤鱼片	南瓜30g、金针菇10g、巴沙鱼片90g	金汤鱼片	南瓜30g、金针菇10g、巴沙鱼片90g	
	素炒白菜	胡萝卜10g、大白菜100g、黑木耳（干）0.5g	素炒白菜	胡萝卜10g、大白菜100g、黑木耳（干）0.5g	
	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	
	红豆红枣汤	红豆15g、去核红枣3g	红豆红枣汤	红豆15g、去核红枣3g	
	均瑶AD钙奶	均瑶AD钙奶100g	均瑶AD钙奶	均瑶AD钙奶100g	

注：如有变化，以当天菜单为准！

打印日期：2026年11月16日