

合肥一中食堂每周菜谱

优芙得餐厅

合肥一中优芙得餐厅带量菜单（3月17日—3月21日）				合肥一中优芙得餐厅带量菜单（3月17日—3月21日）				合肥一中优芙得餐厅带量菜单（3月17日—3月21日）				合肥一中优芙得餐厅带量菜单（3月17日—3月21日）				合肥一中优芙得餐厅带量菜单（3月17日—3月21日）			
	周一			周二			周三			周四			周五						
	品名	重量 (g)	价格	品名	重量 (g)	价格	品名	重量 (g)	价格	品名	重量 (g)	价格	品名	重量 (g)	价格				
早餐	豆腐包	豆腐40, 面粉60	1.5元	韭菜盒	韭菜30, 粉丝20, 面粉60	3.5元	蒸玉米	玉米250	4元	粉丝肉饼	粉丝10, 青菜20, 面粉60	2.5元	蒸玉米	玉米250	4元				
	青菜香菇包	香菇10, 青菜30, 面粉60	1.5元	南瓜饼	南瓜40, 面粉60	1.5元	青菜香菇包	香菇10, 青菜20, 面粉60	1.5元	鸡蛋饼	鸡蛋100, 面粉60	1.0元	青菜香菇包	香菇10, 青菜20, 面粉60	1.5元				
	红糖馒头	面粉60	1.5元	鱼香肉丝包	面粉60, 鱼香肉丝40	1.5元	鸡蛋饼	面粉60鸡蛋60	1.0元	土豆丝饼	面粉60, 土豆丝70	3.5元	鸡蛋饼	面粉60鸡蛋60	1.0元				
	大肉包	肉40, 面粉40	2.0元	大肉包	肉40, 面粉60	2.0元	大肉包	肉40, 面粉60	2.0元	大肉包	肉40, 面粉60	2.0元	大肉包	肉40, 面粉60	2.0元				
	手工蒸饺	米面15, 馅15	1.5元/2个	肉丁馒头	面粉15, 馅45	1.5元	高山羊	山羊50	2.0元	手工蒸饺	米面15, 馅15	1.5元	高山羊	山羊50	2.0元				
	稀饭	糯米80	1.5元	稀饭	糯米80	1.5元	稀饭	糯米80	1.5元	豆沙包	豆沙30, 面粉30	1.5元	稀饭	糯米80	1.5元				
	炖馍	面粉60	1.5元	炖馍	面粉60	1.5元	炖馍	面粉60	1.5元	炖馍	面粉60	1.5元	炖馍	面粉60	1.5元				
	摊干菜包	摊干菜40, 面粉60	1.5元	摊干菜包	摊干菜30, 面粉60	1.5元	摊干菜饼	摊干菜30, 面粉60	2.5元	摊干菜包	摊干菜30, 面粉60	1.5元	摊干菜饼	摊干菜30, 面粉60	2.5元				
	粉丝包	粉丝40, 面粉60	1.5元	粉丝包	粉丝30, 面粉60	1.5元	粉丝包	粉丝30, 面粉60	1.5元	粉丝包	粉丝30, 面粉60	1.5元	粉丝包	粉丝30, 面粉60	1.5元				
	红豆包	红豆40, 面粉60	1.5元	红豆包	红豆30, 面粉60	1.5元	红豆包	红豆30, 面粉60	1.5元	红豆包	红豆30, 面粉60	1.5元	红豆包	红豆30, 面粉60	1.5元				
	炒鸡蛋	鸡蛋60-70	1.5元	炒鸡蛋	鸡蛋60-70	1.5元	炒鸡蛋	鸡蛋60-70	1.5元	炒鸡蛋	鸡蛋60-70	1.5元	炒鸡蛋	鸡蛋60-70	1.5元				
	红豆稀饭	免费	免费	麻豆腐饭	免费	免费	紫仁稀饭	免费	免费	紫米稀饭	免费	免费	紫仁稀饭	免费	免费				
	辣椒汤	免费	免费	辣椒汤	免费	免费	辣椒汤	免费	免费	辣椒汤	免费	免费	辣椒汤	免费	免费				
	中餐	红焖冬瓜	冬瓜150	1.0元	包菜粉丝	包菜100粉丝50	1.0元	三色豆芽	绿豆芽100, 胡萝卜20, 青笋30	1.0元	酸辣海带丝	海带丝150	0.8元	三色豆芽	绿豆芽100, 胡萝卜20, 青笋30	1.0元			
白切鸡		鸡肉150	3.0元/个	干什节瓜排骨	干什节瓜70排骨80	6.0元	手工肉圆	玉米: 20, 肉100	6.0元	香菇滑鸡	香菇60鸡90	6.0元	手工肉圆	玉米: 20, 肉100	6.0元				
红焖花块鱼		鱼150	6.0元	土豆烧什鸡	土豆60什鸡90	6.0元	小炒鸡肉	肉120米粉30	6.0元	洋葱20鸡肉120青笋10	洋葱20鸡肉120青笋10	6.0元	小炒鸡肉	肉120米粉30	6.0元				
手工肉圆		玉米: 20, 肉100	6.0元	鸡肉肉块	鸡块130	6.0元	葱爆猪肝	洋葱20, 辣椒15, 猪肝115	6.0元	红焖啤酒鸭	鸭脖子50什鸡90	6.0元	红焖鱼块	鱼150	6.0元				
香菇焖干鸭		香菇50, 什鸭100	6.0元	农家米烧肉	猪肉120米粉30	6.0元	奥尔良烤鸡腿	鸡腿120	6.0元	小炒肉片	青椒20红椒10洋葱20肉片100	6.0元	奥尔良烤鸡腿	鸡腿120	6.0元				
孜然烤鸡腿		鸡腿120	6.0元	红焖花块鱼	鱼150	6.0元	水煮鱼片	豆芽40干什40肉片70	6.0元	糯米鸡翅	鸡翅40	3.5元	水煮鱼片	豆芽40干什40肉片70	6.0元				
年猴腊鸭里脊		年猴20里脊150	6.0元	川味回锅肉	洋葱20蒜苗20五花肉片110	6.0元	西红柿炒鸡蛋	西红柿30, 鸡蛋60	4.0元	西红柿炒鸡蛋	西红柿30, 鸡蛋60	4.0元	西红柿炒鸡蛋	西红柿30, 鸡蛋60	4.0元				
西红柿炒鸡蛋		西红柿30, 鸡蛋60	4.0元	西红柿炒鸡蛋	西红柿30鸡蛋60	4.0元	肉末茄子	肉沫60茄子90	4.5元	肉末茄子	肉沫60茄子90	4.5元	肉末茄子	肉沫60茄子90	4.5元				
地三鲜		土豆50茄子80豆腐20	4.5元	肉末茄子	肉沫30茄子120	4.5元	三色土豆丝	土豆150	2.5元	红焖豆腐	豆腐150	2.0元	三色土豆丝	土豆150	2.5元				
红焖豆腐		豆腐150	2.0元	酸辣土豆丝	土豆150	2.5元	干什青菜	干什50青菜100	3.0元	韭菜末炒蛋	鸡蛋60韭菜70	4.5元	干什青菜	干什50青菜100	3.0元				
香菇青菜		香菇10青菜100	3.0元	青椒炒干肉丝	青椒40香菇干80肉丝30	4.5元	青椒炒台干肉丝	青椒50台干70肉丝30	4.5元	青椒炒鸡蛋	青椒60鸡蛋90	4.5元	青椒炒台干肉丝	青椒50台干70肉丝30	4.5元				
生瓜木耳炒肉片		生瓜100, 木耳20肉片30	4.5元	清炒白菜	白菜150	3.0元	手工狮子头	肉40 豆腐20	6元/2个	土芹小炒肉丝	芹菜20蒜干60肉丝30	4.5元	手工狮子头	肉40 豆腐20	3元/1个				
干锅花菜		肉丝20花菜150	4.5元	蒜茸肉片	肉片20鸡蛋130	4.5元	家常豆腐	豆腐120, 肉片30	4.5元	青椒土豆丝	青椒30土豆丝30	2.5元	家常豆腐	豆腐120, 肉片30	4.5元				
西红柿蛋汤		免费	免费	冬瓜鸡蛋汤	免费	免费	家常蛋汤	免费	免费	豆腐肉沫汤	免费	免费	家常蛋汤	免费	免费				
晚餐	红焖冬瓜	冬瓜150	1.0元	包菜粉丝	包菜100粉丝50	1.0元	三色豆芽	绿豆芽100, 胡萝卜20, 青笋30	1.0元	酸辣海带丝	海带丝150	0.8元	三色豆芽	绿豆芽100, 胡萝卜20, 青笋30	1.0元				
	豉汁蒸鸡蛋	鸡蛋150	3.0元	小香蒸鸡蛋	鸡蛋150	3.0元	豉汁蒸鸡蛋	鸡蛋150	3.0元	蒸鸡蛋	鸡蛋150	3.0元	豉汁蒸鸡蛋	鸡蛋150	3.0元				
	青椒土豆丝	青椒50, 土豆丝100	2.5元	酸辣土豆丝	土豆丝150	2.5元	酸辣土豆丝	土豆丝150	2.5元	青椒土豆丝	青椒50, 土豆丝100	2.5元	酸辣土豆丝	土豆丝150	2.5元				
	鱼香肉丝	香菇30, 青椒20, 笋丝30, 肉丝20	5.0元	干锅花菜	花菜120, 肉片30	4.5元	土豆烧菜	茄子120, 土豆30	4.5元	蒜茸炒蛋	蒜茸90, 鸡蛋60	5.0元	土豆烧菜	茄子120, 土豆30	4.5元				
	木耳冬瓜	木耳20, 冬瓜130	3.0元	木耳蒸笋	木耳20, 蒸笋130	4.0元	香菇青菜	香菇20, 青菜130	3.0元	清炒青菜	青菜150	3.0元	香菇青菜	香菇20, 青菜130	3.0元				
	西红柿鸡蛋	西红柿30, 鸡蛋60	4.0元	肉沫茄子	茄子120, 肉沫30	4.5元	红焖豆腐	豆腐150	2.0元	西红柿鸡蛋	西红柿30, 鸡蛋60	4.0元	红焖豆腐	豆腐150	2.0元				
	生瓜炒蛋	生瓜90, 鸡蛋60	4.0元	杏鲍菇肉片	杏鲍菇20, 肉片30	4.5元	干锅千叶豆腐	千叶豆腐130, 肉片20	4.5元	木耳蒸藕片	木耳20, 藕130	4.0元	干锅千叶豆腐	千叶豆腐130, 肉片20	4.5元				
	干什烧猪肉	干什烧70, 肉80	6.0元	糖醋里脊	里脊肉130, 年糕20	6.0元	蒜茸肉片	蒜茸120, 排骨70	6.0元	蒜茸肉片	蒜茸120, 肉片20	6.0元	蒜茸肉片	蒜茸120, 排骨70	6.0元				
	糯米肉烧根	肉烧40, 糯米20	3.5元/个	小炒乌丁	乌丁110, 木耳20, 青椒20	6.0元	毛豆烧鸡	土豆60, 鸡90	6.0元	手工肉圆	玉米: 20, 肉100	6.0元	毛豆烧鸡	土豆60, 鸡90	6.0元				
	烤鸡腿	鸡腿120	6.0元	手工肉圆	玉米: 20, 肉100	6.0元	鸭鸭蛋烧鸭	鸭脖子60, 鸭90	6.0元	烤鸡腿	鸡腿120	6.0元	鸭鸭蛋烧鸭	鸭脖子60, 鸭90	6.0元				
	豆腐肉沫汤	免费	免费	家常鸡蛋汤	免费	免费	家常鸡蛋汤	免费	免费	西红柿鸡蛋汤	免费	免费	家常鸡蛋汤	免费	免费				

鑫邦餐厅

	周一			周二			周三			周四			周五		
	品名	重量 (g)	价格	品名	重量 (g)	价格	品名	重量 (g)	价格	品名	重量 (g)	价格	品名	重量 (g)	价格
早餐	猪肉饼	面粉90肉50	5元	肉夹馍	面粉90五花肉40	5元	猪肉饼	面粉90肉50	5元	肉夹馍	面粉90五花肉40	5元	肉夹馍	面粉90五花肉40	5元
	肉夹馍	面粉90五花肉40	5元	梅干菜肉沫饼	面粉90梅干菜肉沫饼40	3元	煮玉米	300	4元	猪肉饼	面粉90肉50	5元	煮玉米	玉米300	4元
	韭菜粉饼	面粉90韭菜15粉丝25	3元	煮玉米	300	4元	肉沫豆腐饼	面粉90肉沫豆腐饼40	3元	酱香饼	面粉70酱料10	2.5元	糯米盒子	糯米70香菇肉丁10	2元
	酱香饼	面粉70酱料10	2.5元	鸡蛋饼	面粉60鸡蛋30	1.5元	酱香饼	面粉70酱料10	2.5元	萝卜丝肉沫饼	面粉90萝卜肉沫饼40	3元	韭菜粉饼	面粉90韭菜粉饼40	3元
	玉米饼	面粉35玉米面90鸡蛋5	2元	南瓜饼	糯米粉40南瓜40	1.5元	糯米盒子	糯米70香菇肉丁10	2元	酱香饼	面粉70酱料10	2.5元	肉沫萝卜包	面粉50萝卜肉沫饼40	1.5元
	手工鲜肉包	面粉50肉40	2元	酱香饼	面粉70酱料10	2.5元	南瓜发糕	面粉50南瓜35	2.5元	手工鲜肉包	面粉50肉40	2元	春卷	面粉40略性韭菜馅30	1.5元
	韭菜粉饼	面粉50韭菜粉饼40	1.5元	手工鲜肉包	面粉50肉40	2元	手工鲜肉包	面粉50肉40	2元	梅干菜肉包饼	面粉50梅干菜肉沫饼40	1.5元	手工鲜肉包	面粉50肉40	2元
	豆沙包	面粉50豆沙40	1.5元	肉沫萝卜包	面粉50萝卜肉沫饼40	1.5元	豆沙包	面粉50豆沙40	1.5元	花卷	面粉80	1元	韭菜粉饼	面粉50韭菜粉饼40	1.5元
	肉丁酸麦	面粉15糯米30香菇肉末15	1.5元	豆沙包	面粉50豆沙40	1.5元	煎鸡蛋	鸡蛋60	1.5元	肉丁酸麦	面粉15糯米30香菇肉末15	1.5元	豆沙包	面粉50豆沙40	1.5元
	糖酥	糯米80	1.5元	肉丁酸麦	面粉15糯米30香菇肉末15	1.5元	肉丁酸麦	面粉15糯米30香菇肉末15	1.5元	南瓜饼	糯米粉40南瓜40	1.5元	肉丁酸麦	面粉15糯米30香菇肉末15	1.5元
	南瓜饼	糯米粉40南瓜40	1.5元	糖酥	糯米80	1.5元	春卷	面粉40韭菜粉饼30	1.5元	糖酥	糯米80	1.5元	狮子头	面粉80	1.5元
	茶叶蛋	鸡蛋60	1.5元	茶叶蛋	鸡蛋60	1.5元	茶叶蛋	鸡蛋60	1.5元	煎鸡蛋	鸡蛋60	1.5元	煎鸡蛋	鸡蛋60	1.5元
	锅贴	面粉12肉馅28	0.5元/个	锅贴	面粉12肉馅28	0.5元/个	锅贴	面粉12肉馅28	0.5元/个	锅贴	面粉12肉馅28	0.5元/个	锅贴	面粉12肉馅28	0.5元/个
	生煎包	面粉30肉馅25	1元	生煎包	面粉30肉馅25	1元	生煎包	面粉30肉馅25	1元	生煎包	面粉30肉馅25	1元	生煎包	面粉30肉馅25	1元
	燕麦粥		免费	红豆粥		免费	绿豆粥		免费	小米粥		免费	黑米粥		免费
中餐	米粉肉	肉60米粉土豆90	6元	土豆烧鸡	仔鸡65土豆85	6元	肉鸡腿	鸡腿80	6元	顺水鸭	仔鸭150	6元	白干烧鸭	仔鸭90白干60	6元
	肉鸡腿	鸡腿80	6元	肉鸡腿	鸡腿80	6元	千张烧肉	肉60千张烧90	6元	回锅肉	肉片70青葱30洋葱40木耳10	6元	回锅肉	肉片70青葱30洋葱40木耳10	6元
	土豆烧鸡	仔鸡65土豆85	6元	米粉肉	肉60米粉土豆90	6元	土豆烧鸡	仔鸡65土豆85	6元	爆炒猪肝	猪肝110孜然洋葱40	6元	爆炒猪肝	猪肝110孜然洋葱40	6元
	千张烧肉	肉60千张烧90	6元	回锅肉	肉片70青葱30洋葱40木耳10	6元	米粉肉	肉60米粉土豆90	6元	土豆烧鸡	仔鸡65土豆85	6元	千张烧肉	肉60千张烧90	6元
	爆炒猪肝	猪肝110孜然洋葱40	6元	孜然肉片	肉片70孜然90	6元	爆炒猪肝	猪肝110孜然洋葱40	6元	肉沫茄子	肉沫30茄子120	4.5元	米粉肉	肉60米粉土豆90	6元
	水氽肉片	肉片60豆芽金针菜90	6元	花菜炒肉片	肉片30花菜120	4.5元	肉片家常豆腐	肉片30老豆腐120	4.5元	蒜笋炒肉片	肉片30蒜笋120	4.5元	鱼香肉丝	土豆100肉丝30木耳20	4.5元
	脆三样	肉丝30土豆茄子豆角120	4.5元	豆腐炖白菜	豆腐30大白菜肉沫120	3.5元	花菜炒肉片	肉片30花菜120	4.5元	韭菜米炒蛋	韭菜80鸡蛋70	4元	肉片家常豆腐	肉片30老豆腐120	4.5元
	青葱鸡干炒肉丝	青葱50鸡干70肉丝30	4.5元	生瓜炒肉片	肉片30生瓜120	4.5元	肉片杏鲍菇	肉片30杏鲍菇120	4.5元	土豆炸酱	肉丝30土豆酱干120	4.5元	芹菜炒腐竹	腐竹70芹菜80	4元
	鱼香肉丝	土豆100肉丝30木耳20	4.5元	青椒炒蛋	青椒80鸡蛋70	4元	西红柿炒蛋	西红柿90鸡蛋60	4元	脆三样	肉丝30土豆茄子豆角120	4.5元	木耳藕片	藕片130木耳20	4元
	西红柿炒蛋	西红柿90鸡蛋60	4元	韭菜炒豆芽	韭菜60豆芽90	4元	红烧豆腐	豆腐150	4元	肉片包菜	包菜120肉片40	4元	高笋炒肉片	肉片30高笋120	4.5元
	肉片包菜	包菜120肉片40	4元	芹菜炒干丝	芹菜80干丝70	4元	青蒜炒蛋	青蒜70鸡蛋80	4元	木耳高笋	高笋130木耳20	4元	西红柿炒蛋	西红柿90鸡蛋60	4元
	肉沫豆腐	肉沫30豆腐120	3.5元	蒸鸡蛋	鸡蛋150	3元	肉沫粉丝	肉沫30粉丝120	4.5元	西红柿炒蛋	西红柿90鸡蛋60	4元	芹菜炒肉丝	肉丝30芹菜120	4.5元
	嫩炒白菜	白菜150	3元	红烧豆腐	豆腐150	2元	青椒土豆丝	土豆丝120青椒30	2.5元	千张海带丝	海带丝120千张30	3.5元	豆腐炖白菜	豆腐30大白菜肉沫120	3.5元
	蒸鸡蛋	鸡蛋150	3元	手撕包菜	包菜150	2元	清炒白菜	白菜150	3元	蒸鸡蛋	鸡蛋150	3元	青椒海带丝	海带丝120青椒30	2元
	韭菜豆芽	韭菜60豆芽90	2元	酸辣土豆丝	土豆丝120胡萝卜青椒30	2.5元	木耳冬瓜	冬瓜130木耳20	2元	包菜粉丝	包菜150粉丝60	3元	手撕包菜	包菜150	2元
	酸辣白菜	大白菜150	1元	韭菜豆芽	韭菜60豆芽90	1元	红烧豆腐	豆腐150	1元	青椒土豆丝	土豆丝120青椒30	1元	木耳冬瓜	冬瓜130木耳20	1元
晚餐	西红柿豆腐羹		免费汤	冬瓜老鸡汤		免费汤	青菜豆腐汤		免费汤	冬瓜新皮汤		免费汤	紫菜蛋汤		免费汤
	莲藕焖鸭	仔鸭90莲藕60	6元	排骨炖萝卜	排骨60白萝卜90	6元	青菜豆腐汤		免费汤	粉蒸排骨	排骨60粉蒸90	6元	萝卜烧排骨	排骨60白萝卜90	6元
	粉蒸排骨	排骨60粉蒸90	6元	香菇滑鸡	仔鸡65香菇85	6元	土豆烧鸡	仔鸡65土豆85	6元	千张烧肉	肉60千张烧90	6元	土豆烧鸡	仔鸡65土豆85	6元
	孜然肉片	肉60孜然90	6元	肉鸡腿	鸡腿80	6元	海带烧排骨	排骨60海带90	6元	爆炒猪肝	猪肝110孜然洋葱40	6元	花菜炒肉片	肉片30花菜120	4.5元
	回锅肉	肉片70青葱30洋葱40木耳10	6元	黄瓜炒蛋	黄瓜90鸡蛋60	4元	回锅肉	肉片70青葱30洋葱40木耳10	6元	水氽肉片	肉片60豆芽金针菜90	6元	西红柿炒蛋	西红柿90鸡蛋60	4元
	肉片杏鲍菇	肉片30杏鲍菇120	4.5元	花菜炒肉片	肉片30花菜120	4.5元	炒合菜	韭菜豆芽30鸡蛋50粉丝70	4.5元	生瓜炒肉丝	肉丝30生瓜120	4.5元	肉片杏鲍菇	肉片30杏鲍菇120	4.5元
	肉丝炒青豆	肉丝30青豆120	4.5元	青椒鸡干炒肉丝	青椒50鸡干70肉丝30	4.5元	生瓜炒肉片	肉片30生瓜120	4.5元	青椒炒蛋	青椒80鸡蛋70	4元	青椒炒蛋	青椒80鸡蛋70	4元
	高笋炒肉片	肉片30高笋120	4.5元	土豆炸酱	肉丝30土豆酱干120	4.5元	鱼香肉丝	土豆100肉丝30木耳20	4.5元	肉丝炒萝卜	肉丝30萝卜120	4.5元	千张海带丝	海带丝120千张30	3.5元
	红烧豆腐	豆腐150	4元	芹菜炒腐竹	腐竹70芹菜80	4元	洋葱炒蛋	洋葱90鸡蛋60	4.5元	高笋炒肉片	肉片30高笋120	4.5元	酸辣白菜	大白菜150	2元
	西红柿炒蛋	西红柿90鸡蛋60	4元	豆芽韭菜粉丝	豆芽50韭菜40粉丝60	4元	西红柿炒蛋	西红柿90鸡蛋60	4元	椒盐家鸡	家鸡150	4元			
	黄瓜炒蛋	黄瓜90鸡蛋60	4元	青椒土豆丝	土豆丝120青椒30	2.5元	芹菜炒干干	芹菜80干干70	4元	豆腐炖白菜	豆腐30大白菜100肉沫10	3.5元			
	青椒土豆丝	土豆丝120青椒30	2.5元	包菜粉丝	包菜90粉丝60	3元	蒸鸡蛋	鸡蛋150	4元	青椒土豆丝	土豆丝120青椒30	2.5元			
	煮鸡蛋	鸡蛋150	3元	西红柿炒蛋	西红柿90鸡蛋60	4元	千张大白菜	千张30大白菜肉沫120	3.5元	清炒白菜	白菜150	3元			
	手撕包菜	包菜150	2元	青椒炒干干	青椒60干干90	4元	青椒海带丝	海带丝120青椒30	2元	木耳冬瓜	冬瓜130木耳20	2元			
	韭菜豆芽	韭菜60豆芽90	1元	手撕包菜	包菜150	1元	手撕包菜	包菜150	1元	青椒海带丝	海带丝120青椒30	1元	青椒土豆丝	土豆丝120青椒30	1元
	冬瓜鸡蛋汤		免费汤	紫菜蛋汤		免费汤	西红柿豆腐羹		免费汤	青菜豆腐汤		免费汤	西红柿豆腐羹		免费汤

[illegible]

合肥一中食品问题“你呼我应”联系方式:

网络联系请私信官方微博合肥市第一中学或官方微信：合肥市第一中学

