

合肥一中食堂每周菜谱

优美得餐厅

鑫邦餐厅

合肥一中鑫邦餐厅带量菜单 (6月16日—6月20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	肉夹馍	面筋60五花肉40	5元	纯肉饼	面筋50瘦肉饼50	5元	肉夹馍	面筋60五花肉40	5元	肉夹馍	面筋60五花肉40	5元	肉夹馍	面筋60五花肉40	5元
	纯肉饼	面筋60肉馅50	5元	梅干菜包	面筋50瘦肉饼50	5元	纯肉饼	面筋60肉馅50	5元	南瓜饼	糯米粉40南瓜40	1.5元	南瓜饼	糯米粉40南瓜40	1.5元
	乌鱼蛋饼	土豆丝140鸡蛋60	4元	肉沫豆皮饼	面筋60肉沫豆皮饼40	3元	蒸玉米	300	4元	青椒鸡蛋饼	面筋60青椒鸡蛋40	3.5元	青椒鸡蛋饼	面筋60青椒鸡蛋40	3.5元
	鸡蛋饼	面筋30鸡蛋60	1元	香油饼	面筋70	2元	玉米粥	面筋65玉米60鸡蛋5	2元	韭菜软饭	面筋60韭菜粉条40	3元	韭菜软饭	面筋60韭菜粉条40	3元
	南瓜饼	糯米粉60南瓜40	1.5元	红糖馒头	面筋80	1元	手工鲜肉包	面筋60肉馅40	2元	奶黄包	面筋60奶黄40	1.5元	奶黄包	面筋60奶黄40	1.5元
	香桔青菜包	面筋60香桔青菜40	1.5元	南瓜发糕	面筋60南瓜35	2.5元	香桔青菜包	面筋60香桔青菜40	1.5元	香卷	面筋60香桔青菜40	1.5元	香卷	面筋60香桔青菜40	1.5元
	手工鲜肉包	面筋60肉馅40	2元	手工鲜肉包	面筋60肉馅40	2元	花卷	面筋80	1元	手工鲜肉包	面筋60肉馅40	2元	手工鲜肉包	面筋60肉馅40	2元
	肉沫豆皮包	面筋60肉沫豆皮40	1.5元	奶黄包	面筋60奶黄40	1.5元	肉丁烧麦	面筋15糯米30香菇肉末15	1.5元	香桔青菜包	面筋60香桔青菜40	1.5元	生煎包	面筋60生煎25	1元
	红糖馒头	面筋80	1元	鸡蛋羹	鸡蛋60	1.5元	南瓜饼	糯米粉60南瓜40	1.5元	豆沙包	面筋60豆沙40	1.5元	豆沙包	面筋60豆沙40	1.5元
	肉丁烧麦	面筋15糯米30香菇肉末15	1.5元	肉丁烧麦	面筋15糯米30香菇肉末15	1.5元	豆沙包	面筋60豆沙40	1.5元	肉丁烧麦	面筋15糯米30香菇肉末15	1.5元	肉丁烧麦	面筋15糯米30香菇肉末15	1.5元
	狮子头	面筋80	1.5元	春卷	面筋40韭菜粉条60	1.5元	红糖馒头	面筋80	1元	狮子头	面筋80	1.5元	狮子头	面筋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	茶叶蛋	鸡蛋60	1.5元	茶叶蛋	鸡蛋60	1.5元
	锅贴	面筋12肉馅28	0.5元/个	锅贴	面筋12肉馅28	0.5元/个	锅贴	面筋12肉馅28	0.5元/个	锅贴	面筋12肉馅28	0.5元/个	锅贴	面筋12肉馅28	0.5元/个
	生煎包	面筋30肉馅25	1元	生煎包	面筋30肉馅25	1元	生煎包	面筋30肉馅25	1元	生煎包	面筋30肉馅25	1元	生煎包	面筋30肉馅25	1元
	红豆粥	免费		绿豆粥	免费		小米粥	免费		黑米粥	免费		黑米粥	免费	
中餐	土豆烧鸡	仔鸡80土豆60	8元	烤鸡腿	鸡腿120	8元	台包鸡	仔鸡150	8元	萝卜炖肉	仔鸡20胡萝卜60	6元	千层饼	仔鸡20胡萝卜60	6元
	盐水鸭	仔鸭150	6元	干烧豆腐	肉片90千层60	6元	回锅肉	肉片110青椒洋葱木耳40	6元	烤鸡腿	肉片120	6元	肉丝炒肉片	肉片100青椒洋葱50	6元
	回锅肉	肉片110青椒洋葱木耳40	6元	土豆烧鸡	仔鸡80土豆60	8元	白干烧肉	肉90白干60	6元	小炒肉	肉片100青椒洋葱50	6元	土豆烧鸡	肉片100青椒洋葱50	6元
	猪肺炒肉片	肉片80机柳70	6元	小炒肉	肉片110洋葱青椒木耳50	6元	毛肚牛丁	肉片80毛肚60	6元	土豆烧肉	肉片90土豆60	6元	土豆烧肉	肉片90土豆60	6元
	花菜炒肉片	肉片90花菜120	4.5元	白干烧肉	仔鸡90白干60	6元	肉沫土豆丝	肉片80土豆子120	4.5元	肉沫土豆丝	肉片80土豆子120	4.5元	肉沫土豆丝	肉片80土豆子120	4.5元
	麻婆豆腐	豆腐150	2.5元	土豆烧鸡	肉片30土豆子120	4.5元	肉沫土豆丝	肉片30土豆子120	4.5元	肉沫土豆丝	肉片30土豆子120	4.5元	肉沫土豆丝	肉片30土豆子120	4.5元
	肉沫土豆子	肉片30土豆子120	4.5元	花菜炒肉片	肉片30花菜120	4.5元	五香炒面筋	面筋120春饼30	4元	肉片原味	肉片30土豆子120	4.5元	肉片原味	肉片30土豆子120	4.5元
	蛋黄肉沫豆腐	肉丝30鸡蛋豆腐120	4.5元	肉片30土豆豆腐	肉丝30土豆豆腐120	4.5元	肉丝炒面筋	肉丝30鸡蛋豆腐120	4.5元	肉片原味	肉片30土豆豆腐120	4.5元	肉片原味	肉片30土豆豆腐120	4.5元
	芹菜炒豆芽	千禧60芹菜60	4元	西红柿炒蛋	西红柿60鸡蛋60	4元	黄瓜炒肉片	肉片30黄瓜120	4.5元	炒双菌	西红柿60鸡蛋60	4元	炒双菌	西红柿60鸡蛋60	4元
	五香肉丝炒面筋	面筋30肉丝120肉馅30	4.5元	鱼香肉丝	鱼片60鱼肉60	4元	植黄素炒白菜	大白菜60植黄素60	3.5元	植黄素炒肉片	肉片30植黄素120	4.5元	植黄素炒肉片	肉片30植黄素120	4.5元
	高蛋白	鸡蛋150	3元	爪哇肉片	肉片30爪哇120	4.5元	小炒肉丝	西葫芦60青椒木耳丝20	4元	西红柿炒蛋	西红柿60鸡蛋60	4元	西红柿炒蛋	西红柿60鸡蛋60	4元
	宫保鸡丁	鸡70黄瓜花生米胡萝卜90	5元	小炒金针菇	肉片120青椒木耳片30	4.5元	西红柿炒蛋	西红柿60鸡蛋60	4元	芦笋炒肉丝	肉丝30芦笋120	4.5元	芦笋炒肉丝	肉丝30芦笋120	4.5元
	西红柿炒蛋	西红柿60鸡蛋60	4元	千禧白菜	大白菜60千禧60	3元	鸡蛋60土豆60	鸡蛋60土豆60	3元	炒盐焗鸡	鸡蛋150	4元	炒盐焗鸡	鸡蛋150	4元
	家常土豆片	土豆丝120肉片30	4元	清炒韭菜苔	肉片120韭菜苔30	4元	葱油鸡	鸡蛋60土豆60	3元	海带丝	海带丝120青椒30	2元	海带丝	海带丝120青椒30	2元
	韭菜豆芽	韭菜60豆芽90	1元	红烧牛蹄筋	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	木耳冬瓜	冬瓜130木耳20	1元
	西湖南野菜	免费		免费汤	青菜豆腐汤	免费	免费汤	冬瓜火腿汤	免费	免费汤	青菜豆腐汤	免费	青菜豆腐汤	免费	
晚餐	小炒肉	鸡肉100洋葱青椒木耳50	6元	土豆烧肉	肉90土豆60	6元	烤鸡腿	鸡腿120	6元	土豆烧鸡	仔鸡90土豆60	6元	白干烧肉	肉90白干60	6元
	白干烧肉	肉90白干60	6元	毛豆烧鸡	仔鸡60毛豆米60	6元	土豆烧鸡	仔鸡90土豆60	6元	海带烧肉	肉90海带60	6元	土豆烧鸡	仔鸡90土豆60	6元
	土豆烧鸡	仔鸡90土豆60	6元	板脚肉片	肉片80机柳70	6元	焯烧猪肝	肉片120板脚烧50	6元	小炒肉	鸡肉100洋葱青椒木耳50	6元	肉丝烧带片	肉丝30肉丝片120	4.5元
	毛豆烧鸡	鸡肉90毛豆米60	6元	回锅肉	肉片110青椒洋葱木耳40	6元	回锅肉	肉片110青椒洋葱木耳40	6元	水煮肉片	肉片80豆芽金蒜70	6元	西红柿炒蛋	西红柿60鸡蛋60	4元
	花菜炒肉片	肉片30花菜120	4.5元	肉沫烧肉片	肉沫30肉丝120	4.5元	青椒炒肉片	肉片60青椒90	5元	生肌炒丝	肉丝50生肌120	4.5元	肉片嘉蔬	肉片30青椒120	4.5元
	肉沫青椒	肉丝30肉丝120	4.5元	青椒炒肉片	青椒60瘦70肉丝30	4.5元	生瓜炒肉片	肉片30生瓜120	4.5元	青椒炒白干	青椒70白干80	4元	青椒炒白干	青椒70白干80	4元
	黑椒炒肉片	肉片30黑椒片120	4.5元	黑椒炒肉片	肉片30黑椒片120	4.5元	土豆烧鸡	肉丝30土豆子120	4.5元	黑椒炒白干	青椒80黑椒70	4元	黑椒炒白干	青椒80黑椒70	4元
	黑椒千件	青椒70千件80	4元	肉丝烧肉片	肉丝30千件120	4.5元	洋葱炒蛋	洋葱90鸡蛋60	4元	黑椒炒肉片	肉片30黑椒片120	4.5元	黑椒炒肉片	肉片30黑椒片120	4.5元
	西红柿炒蛋	西红柿60鸡蛋60	4元	千禧青椒丝	青椒60青椒千80	3.5元	西红柿炒蛋	西红柿60鸡蛋60	4元	肉丝烧肉片	肉片30肉丝片120	4.5元	肉丝烧肉片	肉片30肉丝片120	4.5元
	韭菜炒蛋	韭菜60鸡蛋70	4元	葱爆大白菜	大白菜150	2元	芦荟炒青椒	芦荟60青椒70	4元	大白菜炒肉丝	大白菜60青椒60	3元	大白菜炒肉丝	大白菜60青椒60	3元
	青椒土豆丝	土豆丝120青椒30	2.5元	西红柿炒蛋	西红柿60鸡蛋60	4元	高粱	鸡蛋150	3元	青椒土豆丝	土豆丝120青椒30	2.5元			
	高粱	鸡蛋150	3元	青椒炒千件	青椒60千件90	4元	青椒炒青丝	青椒丝120青椒	2元	千禧毛白菜	毛白菜60木耳千80	3.5元			
	韭菜豆芽	韭菜60豆芽90	1元	酸辣大白菜	大白菜150	1元	手撕包菜	包菜150	1元	青椒炒青丝	青椒丝120青椒	2元	青椒土豆丝	土豆丝120青椒30	1元
	冬瓜肉酱汤	免费		紫菜蛋汤	紫菜60蛋汤	免费	紫菜蛋汤	紫菜60蛋汤	免费	紫菜蛋汤	紫菜60蛋汤	免费	西红柿炒蛋	西红柿60蛋汤	免费

圣食荟餐厅

千禧鹤 6月 16 日--6月 20 日菜单

合肥瑶海一中千喜鹤餐厅常量菜单（6月16日--6月20日）

合肥一中食品问题“你呼我应”联系方式：

总务处：0551-62911008

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

