

合肥一中食堂每周菜谱

优芙得餐厅

[illegible]

玉兔餐厅

[illegible]

鸿青餐厅

合肥一中鸿青餐厅食谱(带量) 2025.9.8-2025.9.12

[illegible]

大佳一餐厅

大佳一餐厅一周菜单 (9.8-9.14)

周一				周二				周三				周四				周五				周日			
	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		品名	重量 (g)	价格
早餐	大肉包	肉40, 面粉50	1.5元	早餐	糯米糕	糯米80	1.5元	早餐	梅干菜饼	梅干菜30, 面粉60	2.5元	早餐	油条	面粉80	2.0元	早餐	南瓜馒头	南瓜40, 面粉30	0.5元	早餐			
	手工蒸饺	米面15, 馅15	1.5元		油条	面粉80	2.0元		粉丝包	粉丝30, 面粉60	1.5元		梅干菜包	梅干菜40, 面粉50	1.5元		韭菜盒	韭菜30, 粉丝20, 面粉60	3.5元				
	南瓜馒头	面粉70	0.5元		梅干菜饼	梅干菜30, 面粉80	2.5元		红豆腐	红豆腐30, 面粉60	1.5元		粉丝包	粉丝40, 面粉50	1.5元		鱼香肉丝包	面粉50, 鱼香肉丝40	1.5元				
	粉丝肉饼	粉丝肉40, 面粉50	2.5元		粉丝包	粉丝30, 面粉60	1.5元		卤鸡蛋	鸡蛋60-70	1.5元		红豆腐	红豆腐40, 面粉50	1.5元		大肉包	肉40, 面粉50	1.5元				
	鸡蛋饼	鸡蛋100, 面粉50	1.0元		馒头	面粉70	0.5元		蒸玉米	玉米250	4元		卤鸡蛋	鸡蛋60-70	1.5元		肉丁烧卖	面粉15, 馅45	1.5元				
	土豆丝卷饼	面粉60, 土豆丝70	3.5元		馒头	面粉70	0.5元		青菜香菇包	香菇10, 青菜20, 面粉60	1.5元		豆腐包	豆腐40, 面粉50	1.5元		糯米糕	糯米80	1.5元				
	油条	面粉80	2.0元		青菜香菇包	香菇10, 青菜20, 面粉60	1.5元		鸡蛋饼	面粉30鸡蛋60	1.0元		青菜香菇包	香菇10, 青菜30, 面粉50	1.5元		油条	面粉80	2.0元				
	梅干菜包	梅干菜30, 面粉60	1.5元		鸡蛋饼	面粉30鸡蛋60	1.0元		大肉包	肉40, 面粉50	1.5元		白馒头	面粉50	0.5元		梅干菜包	梅干菜30, 面粉60	1.5元				
	粉丝包	粉丝30, 面粉60	1.5元		大肉包	肉40, 面粉50	1.5元		泰山芋	山芋50	2.0元		大肉包	肉40, 面粉40	1.5元		粉丝包	粉丝30, 面粉60	1.5元				
	红豆腐	红豆腐30, 面粉60	1.5元		泰山芋	山芋50	2.0元		糯米糕	糯米80	1.5元		手工蒸饺	米面15, 馅15	1.5元/2个		红豆腐	红豆腐30, 面粉60	1.5元				
	卤鸡蛋	鸡蛋60-70	1.5元		卤鸡蛋	鸡蛋60-70	1.5元		油条	面粉80	2.0元		糯米糕	糯米80	1.5元		卤鸡蛋	鸡蛋60-70	1.5元				
	煎米稀饭		免费		煎米稀饭		免费		素仁稀饭		免费		红豆腐饭		免费		煎米稀饭		免费				
	辣糊汤		免费		辣糊汤		免费		辣糊汤		免费		辣糊汤		免费		辣糊汤		免费				
中餐	彩椒萝卜丝	萝卜150g	1.0元	中餐	红烧冬瓜	小葱5克, 冬瓜145g	1.0元	中餐	红烧豆腐	豆腐150g	1.0元	中餐	酸辣海带丝	海带丝150g	1.0元	中餐	韭菜豆芽	绿豆芽120g, 韭菜30克	1.0元	中餐			
	包菜粉丝	包菜100g, 粉丝50g	1.0元		红烧豆腐	豆腐150g	1.0元		胡萝卜炒白菜丝	胡萝卜20g包菜丝100g青葱丝30g	1.0元		炆炒绿豆芽	青葱40g胡萝卜30g绿豆芽80g	1.0元		冬瓜	冬瓜150g	1.0元				
	小炒肉丁	肉20g笋丝80g胡萝卜20g肉丝30g	6.0元		杭椒小炒鸡	鸡肉100g洋葱20g杭椒30g	6.0元		木耳白菜	木耳20g, 大白菜130g	3元		锅巴炒鸡	鸡块150g	6.0元		藕带腊肉	肉70g藕带80g	6.元				
	海带炆排骨	排骨100g海带50g	6.0元		土豆炖牛肉	土豆80g牛肉70g	6.0元		鱼香肉丝	木耳20g笋丝80g胡萝卜20g肉丝30g	5.0元		爆炒牛肉	青葱20g红椒20g牛肉110g	8.0元		糯米翅根	翅根40g糯米10g	3.5元/个				
	鱼香茄子	茄子120肉末80g	4.5元		黄豆烧肉	黄豆70g猪肉80g	6.0元		毛豆烧鸡块	毛豆米60g鸡肉90g	6.0元		回锅肉	青葱20g红椒20g五花肉110g	6.0元		土豆烧肉	肉90g土豆60g	6.0元				
	梅干菜烧肉	梅干菜50g, 肉90g	6.0元		芹菜香干炒肉丝	芹菜70g香干30g肉丝50g	4.0元		红烧仔鸡	鸡块100g, 蒜芽50g	6.0元		糖醋里脊	里脊肉90g年糕60g	6.0元		西红柿鸡蛋	西红柿90g鸡蛋60g	4.0元				
	鱼香肉丝	肉20g笋丝80g胡萝卜20g肉丝30g	5.0元		胡萝卜炒蛋	胡萝卜90g鸡蛋60g	4.0元		杭椒炒牛肉	杭椒80g牛肉90g	8.0元		鸭块烧土豆	鸭块30g土豆块60g	6.0元		灌汤包	茄子140g灌汤10g	3.0元				
	年糕排骨	年糕50g排骨100g	6.0元		糖醋里脊	里脊肉90g青葱30g	6.0元		孜然茄子	茄子120g青葱30g	4.0元		青椒香干肉丝	青椒60g香干100g肉丝30g	4.5元		依饭鸡蛋	依饭30g鸡蛋60g	4.5元				
	青椒炒蛋	青椒60g鸡蛋30g	4.0元		地三鲜	土豆80g茄子50g肉20g肉丝30g	4.5元		水煮肉片	肉片100g豆芽30g, 汤汁20g	6.0元		西红柿鸡蛋	西红柿90g鸡蛋60g	4.0元		蒜苔肉丝	蒜苔100g肉丝50g	4.0元				
	辣香肉丝	辣香100g胡萝卜10g肉丝40g	5.0元		干锅花菜	花菜90g, 肉片30g青葱30g	4.5元		西红柿炒蛋	西红柿90g鸡蛋60g	4.0元		肉末茄子	茄子120肉末30g	5.0元		糖醋里脊	里脊肉100g年糕50g	6.0元				
	木耳烧鸡	木耳50g鸡肉100g	6.0元		干锅土豆片	土豆100g青葱片20g洋葱10g肉片20g	4.0元		干张炒肉丝	干张120g肉丝30g	4.5元		酸辣土豆丝	土豆丝140g干辣椒10g	2.5元		高笋木耳	高笋90g木耳60g	4.0元				
	清炒毛白菜	毛白菜150g	3.0元		蒜泥生菜	生菜150g	3.0元		香芹炒肉丝	香芹80g红椒20g肉丝50g	4.5元		肉末粉蒸	肉末50粉蒸10g	2.0元		红烧牛肉	面筋20g杭椒10g牛肉20g	8.0元				
晚餐	鸭腿蛋烧肉	鸭腿蛋70g五花肉80g	6.0元	晚餐	点鸭	点鸭150g	6.0元	晚餐	土豆烧茄子	土豆70g茄子80g	4.0元	晚餐	小葱蒸蛋	鸡蛋150g	3.0元	晚餐	香菇青菜	青菜150g香菇10g	3.0元	晚餐			
	土豆牛肉	土豆70牛肉80	8.0元		奥尔良烤鸡	鸡块150g	6.0元		小炒肉	杭椒80肉片70g	4.5元		油淋青菜	青菜150g	3.0元		炸鸡排	鸡排100g	6.0元				
	酸辣土豆丝	土豆丝150g	2元		回锅肉	青椒20g洋葱30g肉片100g	6.0元		鲜玉米炒肉	鲜玉米50g胡萝卜20g排骨80g	6.0元		丝瓜炒毛豆	丝瓜100g毛豆50g	4.5元		香酥鸡块	白条鸡150g	6.0元				
	西红柿炒蛋	西红柿80g鸡蛋60g	4.0元		鱼香肉丝	木耳20g笋丝80g胡萝卜20g肉丝30g	5.0元		青椒土豆丝	青椒30g土豆丝120g	2元		毛豆烧鸡蛋	肉西100g西红柿20g鸡蛋30g	6.0元		宫保鸡丁	鸡胸肉100g黄瓜30花生米20	6.0元				
	高笋炒肉丝	高笋120g肉丝30g	4.5元		西红柿炒蛋	西红柿90g鸡蛋60g	4.0元		高笋炒肉丝	高笋120g肉丝30g	4.5元		虎皮烧肉	鸭腿蛋50g五花肉100g	6.0元		辣泥空心菜	空心菜130g辣泥20g	3.0元				
	素炒萝卜	萝卜120g	3.0元		水果古老肉	水果50五花肉100	6.0元		西兰花炒肉丝	西兰花120g肉丝30g	4.5元		花菜炒肉片	花菜120g肉片30g	4.5元		辣油鸡	鸡蛋150	3.0元				
	萝卜片汤		免费		西红柿汤		免费		豆腐鸡蛋汤		免费		鱼香肉丝	木耳20g笋丝80g胡萝卜20g肉丝30g	5.0元		虎皮青椒	肉沫30g青椒120g	4.5元				
													辣泥空心菜	空心菜140g辣泥10g	3.0元		豆腐炒肉	豆腐120g, 肉30g	4.5元				
													鸡蛋白煎蛋		免费		什锦肉丝鸡蛋汤		免费				
													酸辣海带丝	海带丝150g	1.0元		麻辣豆腐	豆腐150g	1.0元				
													川味口水鸡	鸡块150g	6.0元		麻辣蹄	白条鸡150g	6.0元				
													红烧瓦块鱼	鱼块150g	6.0元		肉丝毛豆	五花肉80g毛豆60g	6.0元				
晚餐	奥尔良翅根	翅根150g	6.0元	晚餐	韭菜炒豆芽	韭菜30g绿豆芽20g	1.0元	晚餐	干菜烧肉	干菜50g红烧肉100g	6.0元	晚餐	酸辣豆腐	豆腐150g	3.0元	晚餐	西红柿鸡蛋	西红柿90g鸡蛋60g	4.0元	晚餐			
	毛豆烧鸭	毛豆50g鸭块100g	6.0元		辣子鸡	干辣椒30g花椒20g鸡块100g	6.0元		香脆鸭	白条鸭150g	6.0元		川味口水鸡	鸡块150g	6.0元		肉丝毛豆	五花肉80g毛豆60g	6.0元				
	土豆鸡块	土豆50g鸡块100g	6.0元		海带炆鸭	海带30g鸭块80g	6.0元		毛豆烧鸡块	毛豆30g鸡块80g	6.0元		酸辣豆腐	豆腐150g	3.0元		西红柿鸡蛋	西红柿90g鸡蛋60g	4.0元				
	豆腐茄子	豆腐100g茄子50g	4.5元		鱼香肉丝	木耳20g笋丝80g胡萝卜20g肉丝30g	5.0元		宫保鸡丁	鸡肉100g胡萝卜20g黄瓜20g花生米1	6.0元		毛豆烧鸭	鸭腿80g毛豆70	6.0元		杭椒回锅肉	猪肉30g杭椒50g五花肉70g	6.0元				
	丝瓜炒蛋	丝瓜70g鸡蛋30g	4.5元		土豆烧牛肉	土豆90g牛肉80g	6.0元		西红柿炒蛋	西红柿70g鸡蛋80g	4.5元		糖醋里脊	里脊肉90g年糕60g	6.0元		虎皮凤爪	鸡爪30g	2.0元				
	油豆腐炒白菜	油豆腐20g白菜130g	1.0元		青椒香干炒肉丝	青椒60g香干40g肉丝50g	4.0元		香脆青菜	青菜150g香菇10g	3.0元		鸭块烧土豆	鸭块30g土豆块60g	6.0元		川味口水鸡	花生米20g仔鸡130g	6.0元				
	糖醋排骨	排骨100g年糕50	8.0元		肉末麻辣豆腐	肉末30g豆腐120g	2.0元		香干炒肉丝	青椒丝70g香干20g肉丝50g	4.0元		高笋木耳	高笋130g木耳20g	4.0元		西葫芦炒肉	西葫芦120g肉丝30g	3.0元				
	肉排蒸蛋	肉排100g鸡蛋60g	5.0元		肉末茄子	茄子120肉末30g	5.0元		酸辣土豆丝	土豆丝130g干辣椒20g	2元		西红柿鸡蛋	西红柿90g鸡蛋60g	4.0元		西红柿鸡蛋	西红柿90g鸡蛋60g	4.0元				
	香芹肉丝	香芹30g红椒20g肉丝50g	4.5元		蒜泥生菜	青菜150	3.0元		黄瓜肉片	肉片30g黄瓜120g	3.5元		肉末茄子	茄子110肉末40g	5.0元		酸辣土豆丝	土豆丝130g干辣椒20g	2元				
	干锅花菜	花菜90g肉片30g青葱30g	4.5元		素炒丝瓜	丝瓜130g胡萝卜20g	3.0元		花菜炒肉片	花菜120g肉片30g	4.5元		酸辣土豆丝	土豆丝130g辣椒20g	2元		土豆丝	土豆80g胡萝卜30g青葱丝40g	6.0元				
	青椒土豆丝	青椒30g土豆丝20g	2.0元		樱桃肉	樱桃肉150g	6.0元		香葱蒸蛋	香葱20g鸡蛋130g	3.0元		红烧豆腐	豆腐150g	2.0元		虎皮空心菜	空心菜150g	3.0元				
	蚝油生菜	生菜150g	3.0元		金针菇炒肉	金针菇100g青椒20g肉丝30g	4.0元		海带汤		免费		小葱蒸鸡蛋	鸡蛋150g	3.0元		土豆烧肉	土豆80g猪肉90g	6.0元				
	紫菜鸡蛋汤		免费		酸辣土豆丝	土豆丝150g	2.0元						香菇青菜	青菜150g香菇10g	3.0元		冬瓜排骨汤		免费				
					海带肉丝鸡蛋汤		免费						紫菜汤		免费				免费				

千喜鹤餐厅

周一				周二				周三				周四				周五				
早餐	品名	重量	价格	品名	重量	价格		品名	重量	价格		品名	重量	价格		品名	重量	价格		
	鲜肉大包	肉馅 25克 面粉 45克 计70克	1.5元	早餐	鲜肉大包	肉馅 25克 面粉 45克 计70克	1.5元	早餐	鲜肉大包	肉馅 25克 面粉 45克 计70克	1.5元	早餐	鲜肉大包	肉馅 25克 面粉 45克 计70克	1.5元	早餐	鲜肉大包	肉馅25克 面粉45克 计70克	1.5元	
	牛肉粉丝包	牛肉10克 粉丝15克 面粉45克 计70克	1.5元		牛肉粉丝包	牛肉10克 粉丝15克 面粉45克 计70克	1.5元		牛肉粉丝包	牛肉10克 粉丝15克 面粉45克 计70克	1.5元		牛肉粉丝包	牛肉10克 粉丝15克 面粉45克 计70克	1.5元		牛肉粉丝包	牛肉10克 粉丝15克 面粉45克 计70克	1.5元	
	肉沫梅干菜包	肉沫10克 梅干菜15克 面粉45克 计70克	1.5元		肉沫梅干菜包	肉沫10克 梅干菜15克 面粉45克 计70克	1.5元		肉沫梅干菜包	肉沫10克 梅干菜15克 面粉45克 计70克	1.5元		肉沫梅干菜包	肉沫10克 梅干菜15克 面粉45克 计70克	1.5元		肉沫梅干菜包	肉沫10克 梅干菜15克 面粉45克 计70克	1.5元	
	鱼香肉丝包	胡萝卜10克 木耳10克 肉丝25克 面粉45克 计70克	1.5元		鱼香肉丝包	胡萝卜10克 木耳10克 肉丝25克 面粉45克 计70克	1.5元		鱼香肉丝包	胡萝卜10克 木耳10克 肉丝25克 面粉45克 计70克	1.5元		鱼香肉丝包	胡萝卜10克 木耳10克 肉丝25克 面粉45克 计70克	1.5元		鱼香肉丝包	胡萝卜10克 木耳10克 肉丝25克 面粉45克 计70克	1.5元	
	青菜包	青菜 25克 面粉45克 计70克	1.5元		青菜包	青菜 25克 面粉45克 计70克	1.5元		青菜包	青菜 25克 面粉45克 计70克	1.5元		青菜包	青菜 25克 面粉45克 计70克	1.5元		青菜包	青菜 25克 面粉45克 计70克	1.5元	
	奥尔良鸡肉包	鸡肉25克 面粉45克 计70克	2.5元		奥尔良鸡肉包	鸡肉25克 面粉45克 计70克	2.5元		奥尔良鸡肉包	鸡肉25克 面粉45克 计70克	2.5元		奥尔良鸡肉包	鸡肉25克 面粉45克 计70克	2.5元		奥尔良鸡肉包	鸡肉25克 面粉45克 计70克	2.5元	
	肉苕蛋	鸡蛋 60克	1.5元		肉苕蛋	鸡蛋 60克	1.5元		肉苕蛋	鸡蛋 60克	1.5元		肉苕蛋	鸡蛋 60克	1.5元		肉苕蛋	鸡蛋60克	1.5元	
	桂花糕	桂花露 30克 面粉 50克 计80克	2.5元		桂花糕	桂花露 30克 面粉 50克 计80克	2.5元		桂花糕	桂花露 30克 面粉 50克 计80克	2.5元		桂花糕	桂花露 30克 面粉 50克 计80克	2.5元		桂花糕	桂花露 30克 面粉 50克 计80克	2.5元	
	红糖发糕	红糖15克 面粉55克 计70克	2.5元		红糖发糕	红糖15克 面粉55克 计70克	2.5元		红糖发糕	红糖15克 面粉 55克 计70克	2.5元		红糖发糕	红糖15克 面粉 55克 计70克	2.5元		红糖发糕	红糖 15克 面粉 55克 计70克	2.5元	
	猪肉包	猪肉 30克 面粉 50克 计80克	2.5元		猪肉包	猪肉30克 面粉50克 计80克	2.5元		猪肉包	猪肉 30克 面粉50克 计80克	2.5元		猪肉包	猪肉 30克 面粉50克 计80克	2.5元		猪肉包	猪肉30克 面粉 50克 计80克	2.5元	
	春卷	春卷皮 20克 春卷馅 40克 计60克	1.5元		春卷	春卷皮20克 春卷馅40克 计60克	1.5元		春卷	春卷皮 20克 春卷馅 40克 计60克	1.5元		春卷	春卷皮20克 春卷馅40克 计60克	1.5元		春卷	春卷皮20克 春卷馅40克 计60克	1.5元	
	烧卖	糯米饭40克 肉20克 面粉20克 计80克	1.5元		烧卖	糯米饭40克 肉20克 面粉20克 计80克	1.5元		烧卖	糯米饭40克 肉20克 面粉20克 计80克	1.5元		烧卖	糯米饭40克 肉20克 面粉20克 计80克	1.5元		烧卖	糯米饭40克 肉20克 面粉20克 计80克	1.5元	
	糖糕	糖20克 面粉60克 计80克	1.5元		糖糕	糖20克 面粉60克 计80克	1.5元		糖糕	糖20克 面粉 60克 计80克	1.5元		糖糕	糖20克 面粉 60克 计80克	1.5元		糖糕	糖20克 面粉 60克 计80克	1.5元	
	酸菜肉饼	酸菜20克 肉15克 面粉35克 计70克	3元		酸菜肉饼	酸菜20克 肉15克 面粉35克 计70克	3元		酸菜肉饼	酸菜20克 肉15克 面粉35克 计70克	3元		酸菜肉饼	酸菜20克 肉15克 面粉35克 计70克	3元		酸菜肉饼	酸菜20克 肉15克 面粉35克 计70克	3元	
	猪肉饼	猪肉15克 面粉 35克 计50克	2.5元		猪肉饼	猪肉15克 面粉35克 计50克	2.5元		猪肉饼	猪肉15克 面粉 35克 计50克	2.5元		猪肉饼	猪肉15克 面粉 35克 计50克	2.5元		猪肉饼	猪肉15克 面粉 35克 计50克	2.5元	
	鲜肉包	猪肉25克 面粉40克 计 65克	3.5元		鲜肉包	猪肉25克 面粉40克 计 65克	3.5元		鲜肉包	猪肉25克 面粉40克 计 65克	3.5元		鲜肉包	猪肉25克 面粉40克 计 65克	3.5元		鲜肉包	猪肉25克 面粉40克 计 65克	3.5元	
	千层饼	面粉33克 小葱2克 计35克	2.5元		千层饼	面粉33克 小葱2克 计35克	2.5元		千层饼	面粉 33克 小葱2克 计35克	2.5元		千层饼	面粉 33克 小葱2克 计35克	2.5元		千层饼	面粉33克 小葱2克 计35克	2.5元	
	鸡蛋灌饼	鸡蛋60克 面粉40克 计100克	2.5元		鸡蛋灌饼	鸡蛋60克 面粉40克 计100克	2.5元		鸡蛋灌饼	鸡蛋60克 面粉40克 计100克	2.5元		鸡蛋灌饼	鸡蛋60克 面粉40克 计100克	2.5元		鸡蛋灌饼	鸡蛋60克 面粉40克 计100克	2.5元	
	鸡蛋饼	鸡蛋30克 面粉35克 计65克	2.5元		鸡蛋饼	鸡蛋30克 面粉35克 计65克	2.5元		鸡蛋饼	鸡蛋30克 面粉35克 计65克	2.5元		鸡蛋饼	鸡蛋30克 面粉35克 计65克	2.5元		鸡蛋饼	鸡蛋30克 面粉35克 计65克	2.5元	
	酸菜肉色包	酸菜15克 肉10克 面粉45克	1.5元		酸菜肉色包	酸菜15克 肉10克 面粉45克	1.5元		酸菜肉色包	酸菜15克 肉10克 面粉45克	1.5元		酸菜肉色包	酸菜15克 肉10克 面粉45克	1.5元		酸菜肉色包	酸菜15克 肉10克 面粉45克	1.5元	
	火腿鸡蛋饼	火腿肠10克鸡蛋30克 面粉 20克 计60克	3.5元		火腿鸡蛋饼	火腿肠10克鸡蛋30克 面粉 20克 计60克	3.5元		火腿鸡蛋饼	火腿肠10克鸡蛋30克 面粉 20克 计60克	3.5元		火腿鸡蛋饼	火腿肠10克鸡蛋30克 面粉 20克 计60克	3.5元		火腿鸡蛋饼	火腿肠10克 鸡蛋30克 面粉20克 计60克	3.5元	
	土豆丝卷饼	土豆丝25克 葱饼45克 计70克	3.5元		土豆丝卷饼	土豆丝25克 葱饼45克 计70克	3.5元		土豆丝卷饼	土豆丝25克 葱饼45克 计70克	3.5元		土豆丝卷饼	土豆丝25克 葱饼45克 计70克	3.5元		土豆丝卷饼	土豆丝25克 葱饼45克 计70克	3.5元	
	梅干菜肉饼	梅干菜20克 肉15克 面粉35克 计70克	3元		梅干菜肉饼	梅干菜20克 肉15克 面粉35克 计70克	3元		梅干菜肉饼	梅干菜20克 肉15克 面粉35克 计70克	3元		梅干菜肉饼	梅干菜20克 肉15克 面粉35克 计70克	3元		梅干菜肉饼	梅干菜20克 肉15克 面粉35克 计70克	3元	
	锅贴	锅贴20g	0.5元		锅贴	锅贴20g	0.5元		锅贴	锅贴20g	0.5元		锅贴	锅贴20g	0.5元		锅贴	锅贴20g	0.5元	
	糯米	糯米饭 60克 计 60克	2元		糯米	糯米饭 60克 计 60克	2元		糯米	糯米饭 60克 计 60克	2元		糯米	糯米饭60克 计 60克	2元		糯米	糯米饭60克 计 60克	2元	
	稀饭		免费		稀饭		免费		稀饭		免费		稀饭		免费		稀饭		免费	
中餐	干菜红烧肉	干菜60克五花肉90克	6元	中餐	土豆烧仔鸡	土豆60克 鸡肉块 90克计 150克	6元	中餐	土豆烧肉	土豆60克五花肉90克计150克	6元	中餐	干菜结烧肉	干菜 60克 五花肉 90克 计150克	6元	中餐	梅干菜烧肉	梅干菜60克 五花肉90克计150克	6元	
	沙啦鸡排	鸡肉块140克沙拉酱10克计150克	6元		糖醋小酥肉	猪肉条 90克 面粉 30克 糖醋汁30克 计150克	6元		蒜香鸡腿	鸡腿腿 150克	6元		土豆烧肉	土豆60克 鸡肉块 90克计 150克	6元		豆笋红烧鸡	豆笋60克 鸡块90克 计150克	6元	
	川味回锅肉	土豆片 75克 青椒片15克 胡萝卜片10克 肉片50克	6元		高笋红烧肉	高笋60克五花肉90克计150克	6元		红烧鱼块	鱼块150克	6元		糖醋小酥肉	猪肉条 90克 面粉 30克 糖醋汁30克 计150克	6元		金陆基水鸭	鸭肉块150克	6元	
	红烧大排	大排肉150克	6元		香辣鸡翅根	鸡翅根150克	6元		高笋红烧肉	高笋60克五花肉90克计150克	6元		汤汁炖鸡腿	鸡腿腿 150克	6元/1个		香辣回锅肉	肉片90克蒜苗50克青蒜10克计150克	6元	
	爆香鸡翅根	土豆60克 鸡肉块 90克计 150克	6元		红烧狮子头	肉丸子150克	6元		红烧狮子头	肉丸子150克	6元/1个		香酥虾	年糕 60克 虾 90克 计150克	6元		椒盐里脊肉	肉片90克面粉30克盐粒料30克计150克	6元	
	肉沫茄子	肉沫 40克茄子110克计150克	4.5元		肉沫茄子	肉沫 40克茄子110克计150克	4.5元		西红柿炒鸡蛋	西红柿90克鸡蛋60克计150克	4元		白干炒肉丝	青蒜 35克白干 55克 肉丝 60克 计150克	4元		肉沫皮蛋青蔬	肉沫40克青蔬110克计150克	4元	
	西红柿炒鸡蛋	西红柿90克鸡蛋60克计150克	4元		西红柿炒鸡蛋	西红柿90克鸡蛋60克计150克	4元		干锅花菜	花菜85克青蒜15克胡萝卜10克肉片40克计150克	4.5元		肉沫烧茄子	肉沫 45克 茄块 105克 计150克	4.5元		干锅炒花菜	花菜85克青蒜15克胡萝卜10克肉片40克计150克	4.5元	
	干锅花菜	花菜35克青蒜15克胡萝卜10克肉片40克计150克	4.5元		干锅花菜	花菜85克青蒜15克胡萝卜10克肉片40克计150克	4.5元		青椒洋葱炒鸡蛋	青椒丝55克洋葱丝45克鸡蛋60克计150克	4元		木耳炒肉片	青椒25克西红柿15克 泡木耳 60克 肉片50克 计150克	4元		肉沫烧茄子	肉沫45克茄块95克计150克	4.5元	
	香芹白干炒肉丝	芹菜65克白干40克肉丝45克计150克	4.5元		青椒洋葱炒鸡蛋	青椒55克洋葱45克鸡蛋60克计150克	4.5元		干锅土豆片	土豆片 75克 青椒片15克 胡萝卜10克肉片50克 计150克	4元		西红柿炒茄子	西红柿90克 鸡蛋60克 计150克	4元		西红柿炒鸡蛋	西红柿90克鸡蛋60克计150克	4元	
	干锅土豆片	土豆片 75克 青椒片15克 胡萝卜10克肉片50克 计150克	4.5元		干锅土豆丝	土豆丝110克 青椒丝40克 计150克	3元		蒜香肉沫虎皮椒	肉沫40克青椒块110克计150克	4.5元		干锅土豆片	土豆片 75克 青椒片15克 胡萝卜10克肉片50克 计150克	3元		青椒炒肉丝	青椒90克肉丝60克计150克	4.5元	
	蒜苗土豆丝	土豆片75克 青椒片15克 胡萝卜10克肉片50克 计150克	4.5元		蒜苗炒肉丝	蒜苗65克肉丝45克胡萝卜20克青椒丝30克 计150克	4.5元		香芹白干炒肉丝	芹菜65克白干40克肉丝45克计150克	4.5元		肉沫烧豆腐	肉沫 40克豆腐110克计150克	4元		香芹白干炒肉丝	芹菜65克白干40克肉丝45克计150克	4元	
	蒜苗土豆丝	土豆片75克 青椒片15克 胡萝卜10克肉片50克 计150克	4.5元		家常烧豆腐	豆腐70克青蒜片15克西红柿15克泡木耳10克 肉片40克计150克	4元		肉沫烧豆腐	肉沫 40克豆腐110克计150克	3元		干锅土豆片	土豆片 75克 青椒片15克 胡萝卜10克肉片50克 计150克	4.5元		高笋白干炒肉片	高笋65克泡木耳35克胡萝卜15克肉片15克肉片 土豆丝110克 青椒丝40克 计150克	4.5元	
	家常烧豆腐	豆腐70克青蒜片15克西红柿15克泡木耳10克 肉片40克计150克	4元		香菇青菜	香菇40克青菜110克计150克	3元		青椒炒肉片	青椒丝90克肉丝60克计150克	4.5元		干锅土豆片	土豆片 75克 青椒片15克 胡萝卜10克肉片50克 计150克	4元		家常烧豆腐	豆腐70克青蒜片15克西红柿15克泡木耳10克 肉片40克计150克	4元	
	香菇青菜	香菇50克 青菜100克 共计150克	3元		红烧茄子	茄子150克	4元		酸辣白菜	白菜150克	2元		干锅土豆片	土豆片 75克 青椒片15克 胡萝卜10克肉片50克 计150克	4元		家常烧豆腐	豆腐70克青蒜片15克西红柿15克泡木耳10克 肉片40克计150克	4元	
	剁椒平包菜	包菜35克 剁椒20克 共计150克	2元		家常烧豆腐	豆腐70克青蒜片15克西红柿15克泡木耳10克 肉片40克计150克	4元		双色绿豆芽	青红椒丝35克绿豆芽115克计150克	1元		家常烧豆腐	豆腐70克青蒜片15克西红柿15克泡木耳10克 肉片40克计150克	4元		家常烧豆腐	豆腐70克青蒜片15克西红柿15克泡木耳10克 肉片40克计150克	4元	
	青绿绿豆芽	青椒丝35克 绿豆芽115克 计150克	1元		酸辣白菜	白菜150克	1元		海带紫菜汤		免费		家常烧豆腐	豆腐70克青蒜片15克西红柿15克泡木耳10克 肉片40克计150克	4元		家常烧豆腐	豆腐70克青蒜片15克西红柿15克泡木耳10克 肉片40克计150克	4元	
	西红柿鸡蛋汤		免费		家常鸡蛋汤		免费		家常鸡蛋汤		免费		家常烧豆腐	豆腐70克青蒜片15克西红柿15克泡木耳10克 肉片40克计150克	4元		家常烧豆腐	豆腐70克青蒜片15克西红柿15克泡木耳10克 肉片40克计150克	4元	
晚餐	椒盐鸡柳	鸡胸肉 150克	6元	晚餐	椒盐鸡柳	鸡肉条 90克 面粉 30克 糖醋汁30克 计150克	6元	晚餐	米糖蒸鸭块	米糖50克鸭块100克计150克	6元	晚餐	剁椒蒸豉蒸腿	豉腿腿120克 剁椒酱20克 计140克	6元/1个	晚餐	土豆红烧肉	土豆块60克 五花肉90克计150克	6元	
	辣仔鸡	鸡肉150克	6元		土豆烧仔鸡	土豆60克 鸡肉块 90克计 150克	6元		糖醋小酥肉	猪肉条 90克 面粉 30克 糖醋汁30克 计150克	6元		土豆红烧肉	土豆60克 鸡肉块 90克计 150克	6元		蒜香红烧鸡	青蒜块 60克鸡块 90克计150克	6元	
	土豆烧肉	土豆60克 五花肉 90克 计150克	6元		蒜苗回锅肉	蒜苗60克西红柿10克洋葱20克肉片90克计150克	6元		蒜苗回锅肉	蒜苗30克西红柿10克洋葱20克肉片90克计150克	6元		蒜香红烧鸡	青蒜块 60克鸡块 90克计150克	6元		椒盐里脊肉	里脊肉90克 面粉30克盐粒料30克计150克	6元	
	脆炸香酥鸭	鸭肉块60克鸭腿90克计150克	6元		鸭肉烧豆腐	鸭肉150克	6元		土豆烧肉	土豆60克 鸡肉块 90克计 150克	6元		米糖蒸全鸭	米糖50克鸭块100克计150克	6元		米糖蒸全鸭	米糖50克鸭块100克计150克	6元	
	西红柿炒鸡蛋	西红柿90克鸡蛋60克计150克	4元		豉蒸豉蒸腿	豉腿腿150克	6元/1个		西红柿炒鸡蛋	西红柿90克鸡蛋60克计150克	4元		香酥干菜炒肉	青椒丝 45克干菜25克肉丝30克计150克	4元		干锅花菜	花菜85克青蒜15克胡萝卜10克肉片40克计150克	4.5元	
	肉沫茄子	肉沫 40克茄子105克计150克	4.5元																	

鐵錫工創以世界金銀

周一										周二										周三										周四										周五														
餐次/品类		菜品名称		每份价格（元）		主要食材成分组成及重量（g）				餐次/品类		菜品名称		每份价格（元）		主要食材成分组成及重量（g）				餐次/品类		菜品名称		每份价格（元）		主要食材成分组成及重量（g）				餐次/品类		菜品名称		每份价格（元）		主要食材成分组成及重量（g）				餐次/品类		菜品名称		每份价格（元）		主要食材成分组成及重量（g）								
						食材一										食材一										食材一										食材一								食材一										
早餐	鲜肉大包	2	菜50肉馅40		菜50肉馅40				早餐	鲜肉大包	2	菜50肉馅40		菜50肉馅40				早餐	鲜肉大包	2	菜50肉馅40		菜50肉馅40				早餐	鲜肉大包	2	菜50肉馅40		菜50肉馅40				早餐	鲜肉大包	2	菜50肉馅40		菜50肉馅40													
	豆沙大包	1.5	菜50肉馅40		菜50肉馅40					豆沙大包	1.5	菜50肉馅40		菜50肉馅40					豆沙大包	1.5	菜50肉馅40		菜50肉馅40					豆沙大包	1.5	菜50肉馅40		菜50肉馅40					豆沙大包	1.5	菜50肉馅40		菜50肉馅40													
	梅干菜肉大包	1.5	菜40梅干菜50肉馅20		菜40梅干菜50肉馅20					梅干菜肉大包	1.5	菜40梅干菜50肉馅20		菜40梅干菜50肉馅20					梅干菜肉大包	1.5	菜40梅干菜50肉馅20		菜40梅干菜50肉馅20					梅干菜肉大包	1.5	菜40梅干菜50肉馅20		菜40梅干菜50肉馅20					梅干菜肉大包	1.5	菜40梅干菜50肉馅20		菜40梅干菜50肉馅20													
	小笼包	1	菜20肉馅15		菜20肉馅15					小笼包	1	菜20肉馅15		菜20肉馅15					小笼包	1	菜20肉馅15		菜20肉馅15					小笼包	1	菜20肉馅15		菜20肉馅15					小笼包	1	菜20肉馅15		菜20肉馅15													
	糖香饼	3.5	菜50肉馅40		菜50肉馅40					糖香饼	3.5	菜50肉馅40		菜50肉馅40					糖香饼	3.5	菜50肉馅40		菜50肉馅40					糖香饼	3.5	菜50肉																								

星期三

[illegible]

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

