

合肥一中食堂每周菜谱

淝河校区优芙得餐厅

3 food 优芙得															
合肥一中优芙得餐厅菜单（12月29日—26年1月4日）															
餐别	周一			周二			周三			周四					
	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30,面粉40	1.5元	肉包	肉30,面粉40	1.5元	肉包	肉30,面粉40	1.5元	肉包	肉30,面粉40	1.5元			
	豆腐包	豆腐30,面粉40	1.2元	豆腐包	馅料30,面粉40	1.2元	梅干菜包	馅料30,面粉40	1.5元	鱼香肉丝包	馅料30,面粉40	1.5元			
	香菇青菜包	青菜30,面粉50	1.2元	鱼香肉丝包	馅料30,面粉40	1.5元	豆腐包	馅料30,面粉40	1.2元	香菇青菜包	馅料30,面粉40	1.2元			
	红糖肉松卷	红糖肉松30,面粉30	2.5元	红糖肉松卷	红糖肉松30,面粉30	2.5元	紫薯小米卷	紫薯小米30	3.0元	烧麦	糯米50,面皮10	1.0元			
	黑米卷	黑米20	2.5元	烧麦	香菇胡萝卜35,面10	1.0元	蒸饺	菜馅20,面皮10	0.5元	紫薯小米卷	紫薯小米30	3.0元			
	青椒鸡蛋发面饼	青椒鸡蛋30,面粉20	3.0元	鸡蛋黄饼	鸡蛋10,面粉30	1.0元	鸡蛋蔬菜饼	鸡蛋菜10,面粉30	1.0元	青椒鸡蛋肉夹馍	青椒鸡蛋30,面粉50	5.0元			
	鸡蛋蔬菜饼	鸡蛋蔬菜20,面粉20	1.0元	煎饺	玉米肉20,饺皮10	1.0元/3个	煎饺	肉15,面15	1.0元/3个	煎饺	肉15,面15	1.0元/3个			
	香煎菜盒	韭菜鸡蛋20	3.0元	土豆丝卷	土豆丝20,面饼10	3.0元	香煎菜盒	菜馅20,面皮10	3.0元	土豆丝卷	土豆丝20,面粉20	3.0元			
	煎饺	肉15,面15	1.0元/3个	青椒鸡蛋饼	青椒鸡蛋20,面粉20	3.0元	原味蛋糕	鸡蛋10,面粉30	2.5元	香煎菜盒	菜馅20,面皮10	3.0元			
	糯米糕	糯米20	1.5元	三明治	吐司30,火腿鸡蛋20	4.0元	糖糕	糯米80	1.5元	油条	面粉30	2.0元			
	泡面鸡蛋饼	泡面鸡蛋40,面粉30	3.0元	奶香吐司片	吐司鸡蛋20	2.0元	油条	面粉30	2.0元	三明治	吐司10,火腿鸡蛋20	4.0元			
	春卷	馅料30,面粉30	1.5元	紫薯小米卷	紫薯小米30	3.0元	奶香吐司黑米糕	奶香吐司黑米20	4.0元	鸡蛋韭菜盒子	鸡蛋韭菜20,面饼10	3.0元			
	小笼包	面粉200,肉100	6元/笼	小笼包	面粉200,肉100	6元/笼	小笼包	面粉200,肉100	6元/笼	小笼包	面粉200,肉100	6元/笼			
	南瓜饼	南瓜20,面粉20	1.5元	炸南瓜饼	南瓜15面粉50	1.5元	蛋挞	蛋挞液20,蛋挞皮20	3.0元	南瓜饼	南瓜15,面粉50	1.5元			
	饭团	紫米饭30,油条小菜10	5.0元	糯米糕	糯米20	1.5元	鸡蛋火腿酥饼	鸡蛋火腿20,饼皮15	2.5元	鸡蛋黄饼	鸡蛋15,面粉30	1.0元			
	蛋挞	蛋挞皮9.5,蛋挞液7.5	3.0元	蛋挞	蛋挞皮9.5,蛋挞液7.5	3.0元	焦糊芝士吐司	焦糊芝士吐司15	2.5元	梅干菜饼	梅干菜20,面饼20	3.0元			
	玉米	玉米70	2.0元	鸡蛋火腿酥饼	鸡蛋火腿20,饼皮15	2.5元	玉米	玉米70	2.0元	原味蛋糕	鸡蛋10,面粉30	2.5元			
	山芋	山芋70	1.5元	玉米	玉米70	2.0元	山芋	山芋60	1.5元	玉米	玉米70	2.0元			
	肉蛋,白煮蛋	鸡蛋60	1.5元	山芋	山芋60	1.5元	肉蛋,白煮蛋	鸡蛋60	1.5元	山芋	山芋60	1.5元			
	绿豆粥		免费	肉蛋,白煮蛋	鸡蛋60	1.5元	麻豆粥		免费	白煮蛋,肉蛋	鸡蛋60	1.5元			
	辣糊汤		免费	玉米杂粮粥		免费	辣糊汤		免费	燕麦粥		免费			
				辣糊汤		免费			免费	辣糊汤		免费			
中餐	红烧冬瓜	冬瓜150g	1.0元	三色海带丝	海带丝130g,胡萝卜10g,青椒10g	1.0元	琥珀冬瓜	冬瓜150g	1.0元	蒜香豆腐	豆腐140g,大蒜10g	1.0元			
	炆炒绿豆芽	青椒40g胡萝卜30g绿豆芽80g	1.5元	鸡汤地银萝卜	白萝卜150g	1.5元	韭菜豆芽炒粉丝	韭菜10粉丝50g黄豆芽90g	1.5元	韭菜包菜炒粉丝	韭菜10,包菜100g粉丝40g	1.5元			
	小葱蒸鸡蛋	小葱10g鸡蛋140g	3.0元	豉油蒸鸡蛋	鸡蛋150g	3.0元	火腿木耳炒炒蛋	火腿60g木耳30g鸡蛋60g	4.0元	火腿蒸鸡蛋	火腿20g鸡蛋130g	3.5元			
	椒麻鱼片	龙利鱼120g热菜30g	6.0元	胡萝卜烧牛肉	胡萝卜80g牛肉70g	6.0元	红烧鲫鱼	鲫鱼150g	6.0元	奥尔良烤鸡	三黄仔鸡150g	6.0元			
	青萝卜烧肉	五花肉100g青萝卜50g	6.0元	土豆排骨	土豆70g排骨80g	6.0元	梅干菜烧肉	梅干菜50g五花肉100g	6.0元	红烧大排片	大排120g	6.0元			
	糖醋里脊	黄鱼50g前夹肉100g	6.0元	香烤腿排	毛毛肉100g	6.0元	川味口水鸡	三黄仔鸡150g	6.0元	黄米狮子头	肉圆120g,黄米30,	6.0元			
	口水鸡	三黄鸡150g	6.0元	栀子铺鸡蛋	栀子90g鸡蛋60g	4.0元	米粉翅根	糯米50,鸡翅100g	6.0元	洋葱回锅肉	五花肉100g 黄干30g, 洋葱20	6.0元			
	火腿木耳炒蛋	火腿90g 木耳30g鸡蛋30g	5.0元	干锅土豆肉片	青椒10g土豆120g肉20g	3.5元	青椒干子炒肉丝	青椒60g,黄干60g肉丝30g	4.5元	红烧鲫鱼	鲫鱼120g	6.0元			
	家常豆腐	豆腐90g茼蒿20g胡萝卜10肉30	4.5元	青菜炒干张	青菜130g干张20g	3.0元	鸡蛋肉卷	前夹肉100g鸡蛋0g	6.0元	肉沫烧粉丝	粉丝120g 青蒜10g 肉沫20g	4.5元			
	茼蒿银耳肉片	银耳60g茼蒿60g肉30g	4.5元	花菜炒肉片	花菜120g肉片30g	4.5元	青笋干烧排骨	排骨90g青笋干60g	6.0元	宫爆鸡丁	花生米50g胡萝卜10g土豆60g 肉30g	5.0元			
	蔬菜炒肉丝	藕120肉片10g青椒20	4.5元	小黄米粉蒸肉	黄米30g米粉20g五花肉100g	6.0元	香菜粉皮肉丝	香菜20g粉皮100g肉丝30g	4.5元	腐竹炒肉片	里脊肉30g 腐竹80g 青椒30g 红椒30g	4.5元			
	土豆肉丝	土豆130g肉丝20g	3.0元	三河小炒	菜90g 胡萝卜10香干20g 肉丝30g	4.5元	藕片木耳肉片	藕90g木耳30g肉片30g	4.5元	香菇青菜	青菜130g香菇20g	3.0元			
	青椒面筋肉丝	青椒30g,面筋100,肉20g	4.5元	木耳肉片	茼蒿60g木耳30g香干10g肉片30	4.5元	蒜泥青菜	小青菜150g	3.0元	栀子炒蛋	栀子 80g鸡蛋70g	4.0元			
	菌菇老鸡汤		免费	紫菜蛋汤		免费	肉沫豆腐汤		免费	平菇鸡蛋汤		免费			
晚餐	清炒萝卜丝	白萝卜150g	1.0元	三色绿豆芽	绿豆芽80g胡萝卜30g青椒丝40g	1.0元	琥珀冬瓜	冬瓜150g	1.0元	拌身萝卜	萝卜150g	1.0元			
	粉皮烧肉	五花肉120g素菜30g	6.0元	洋葱回锅肉	肉120g洋葱30g	6.0元	牛肉烧粉丝	粉丝60g牛肉90g	6.0元	奥尔良烤鸡腿	鸡腿100g	6.0元			
	香辣鸡丁	仔鸡120g杭椒30g	6.0元	腐竹烧肉片	腐竹50g肉100g	6.0元	米粉翅根	米粉50g鸡翅100g	6.0元	土豆烧肉	土豆60g 猪肉90g	6.0元			
	糖醋里脊	里脊肉90g年糕60g	6.0元	鸡烧土豆	三黄鸡90g土豆60g	6.0元	香辣腿排	腿排120g	6.0元	手工大肉圆	肉圆100g	6.0元/2个			
	水煮肉片	豆芽40干张40肉片80	6.0元	火腿60g木耳30g鸡蛋60g	4.0元	豆角干肉丝	豆角60g干丝70g肉丝20g	4.5元	糖醋排骨	排骨130g 年糕20g	6.0元				
	地瓜炒木耳	地瓜130g木耳20g	4.0元	肉沫茄片	茄子140g肉沫10g	4.5元	生瓜木耳烧肉	生瓜60g鸡蛋60g木耳30g	4.0元	芹香鸡丁	毛脱肉100g 洋葱30g土豆20g	6.0元			
	西红柿鸡蛋	西红柿90g鸡蛋60g	4.0元	年糕烧肉	五花肉90g年糕60g	6.0元	小葱蒸鸡蛋	鸡蛋150g	3.0元	豆角黄干肉丝	豆角80g 黄干40g 肉丝30g	4.5元			
	肉末茄子	茄子110肉末40g	4.5元	干锅土豆片	土豆130g肉片20g	3.5元	地三鲜	土豆50g茄子50g豆角20g肉丝30g	4.5元	香辣翅根	翅根120g	6.0元			
	酸辣土豆丝	土豆丝130g辣椒20g	2.5元	蒜苗炒鸡丁	鸡丁100g蒜苗40g红杭10g	6.0元	干锅花菜	花菜90g 肉片30g青椒30g	4.5元	韭菜炒蔬菜	藕100g肉30g韭菜20g	4.5元			
	红烧豆腐	豆腐150g	2.0元	芹菜黄干丝肉丝	芹菜90g干丝30g肉丝30g	4.5元	青椒土豆丝	青椒30g土豆丝120g	2.5元	绿豆芽粉皮炒蛋	绿豆芽60g白粉丝50g鸡蛋40	4.0元			
	小葱蒸鸡蛋	鸡蛋150g	3.0元	肉沫烧粉丝	粉丝120g肉沫30g	6.0元	蒜泥生菜	生菜150g	3.0元	清炒小白菜	小白菜150g	3.0元			
	香菇青菜	青菜150g香菇10g	3.0元	清炒毛白菜	毛白菜150g	3.0元	香辣小炒鸡	三黄仔鸡120g杭椒30g	6.0元	酸辣土豆丝	土豆150	2.5元			
	本帮酱鸭	白茅鸭150g	6.0元	火爆猪肝	洋葱20g猪肝120g辣椒10g	5.0元	素鸡烧肉	素鸡70g肉80g	6.0元	黄鸭块	白茅鸭150g	6.0元			
	菌菇老鸡汤		免费	紫菜蛋汤		免费	肉沫豆腐汤		免费	平菇鸡蛋汤		免费			

合肥一中优美得餐厅自选称重单 (12月29日--26年1月4日)			合肥一中优美得餐厅自选称重单 (12月29日--26年1月4日)			合肥一中优美得餐厅自选称重单 (12月29日--26年1月4日)			合肥一中优美得餐厅自选称重单 (12月29日--26年1月4日)					
周一			周二			周三			周日					
烩三鲜	自助称重	1.98元/两	口水鸡	自助称重	1.98元/两	肉沫炖豆腐	自助称重	1.98元/两	辣子肉丁	自助称重	1.98元/两			
排骨炖土豆			肉末卤水豆腐			鸡汤狮子头			肉沫炖冬瓜					
猪拐炖生仁			青椒酱干肉丝			肉沫茄子煲			珍珠肉圆					
娃娃菜炖粉条			炸肉排			孜然土豆片			排骨炖莲藕					
脆皮鸡			东北酸菜炖排骨			肉沫蒸鸡蛋			狼牙土豆					
小鸡炖蘑菇			肉沫豆腐			奥尔良烤鸡			脆皮鸡					
糖醋鸡米花			湘式炒猪肝			猪拐炖生仁			五花肉炖老豆腐					
烤翅根			梅干菜炖肉			蒜蓉粉丝煲			黄焖鸡					
火腿肉片炒蛋			香辣翅根			川味口水鸡			青椒酱干肉丝					
香烤鱼片			鸡蛋肉卷			糖醋鸡柳			水煮肉片					
干锅鸡蛋白			糖醋肉柳			盐焗鸡片			糖醋肉柳					
梅干菜炖肉			烤鸡腿			番茄滑肉			香菇菜心					
香菇青菜			露鸭块			桂华红枣莲藕			露鸭块					
冰糖马蹄	南瓜	玉米	紫薯											
粉丝、面条类						咖喱饭、意面、炒饭、炒面类								
牛肉米线/河粉	米线/河粉260g千张40g青菜40g	12.0元	盖饭、拌饭类			鸡蛋炒饭	米饭180g辅料30	9.0元	火锅、面包、饼类			土豆	土豆35g	1.0元
牛肉粉丝 / 火锅粉	粉丝/火锅面260g千张40g青菜40g	12.0元	陈江猪脚饭	米饭/意面：400g浇头:100g	14.0元	牛肉炒饭	米饭180g牛肉60g	13.0元	排骨小火锅	排骨110g配菜140g	12.0元	包菜	包菜35g	2.0元
烤肉面	烤肉100g面条 230g	12.0元	秘制叉烧饭	米饭/意面：400g浇头:100g	14.0元	广式腊味炒饭	米饭180g腊肠40g	13.0元	地锅鸡火锅	仔鸡110g配菜140g	14.0元	金针菇	金针菇35g	2.0元
红烧牛腩面	牛腩40g面条 230克	13.0元	糖醋里脊拌饭	米饭/意面：400g浇头:100g	13.0元	鸡蛋肉丝炒面	面300g配菜40g	12.0元	小酥肉火锅	手工小酥肉110g配菜140g	14.0元	煎蛋	鸡蛋40g	1.5元
糖醋排骨面	排骨80g面条 230克	14.0元	奥尔良鸡肉拌饭	米饭/意面：400g浇头:100g	13.0元	糖醋里脊饭/意面	米饭/意面:400g浇头:100g	13.0元	肉松烤肉手抓饼	肉松30g烤肉40g手抓饼50g	7.0元	素鸡	素鸡35g	2.0元
家常仔鸭面	小炒肉100g面条 230克	13.0元	鸡丁拌饭	米饭/意面：400g浇头:100g	13.0元	茄汁翅根饭	米饭/意面:400g浇头:100g	13.0元	肉类煲	卤肉80g煲90g	8.0元	香菇	香菇35g	2.0元
鱼香肉丝面	鱼香肉丝100g面条 230克	12.0元	咖喱丁丁饭	米饭180g浇头140g配菜90g	14.0元	椒盐手工小酥肉	米饭/意面:400g浇头:100g	13.0元	掉渣饼	面粉100g馅料50g	3.5元	年糕	年糕45g	5.0元
大排面	大排110g面条 230克	14.0元	意式烤肉饭	米饭180g浇头140g配菜90g	14.0元	奥尔良烤肉饭	米饭/意面:400g浇头:100g	13.0元	麻辣拌	娃娃菜40g火锅面150g土豆20g藕20g肉片20g浇头10g	7.0元	豆角	豆角15g	1.0元
孜然鸭腿	鸭腿80g面条 230克	14.0元	回锅肉饭	米饭180g浇头130g配菜90g	14.0元	蜜汁烤肉饭	米饭/意面:400g浇头:100g	13.0元	石锅拌饭	米饭100g馅料50g	8元	鹌鹑蛋	鹌鹑蛋30g	2.0元
酱香鸡腿面	鸡腿80g面条 230克	13.0元	鱼香茄子饭	米饭180g浇头130g配菜90g	13.0元	椒盐鸡排饭(周末)	米饭/意面:400g浇头:100g	13.0元	韩式大酱汤	土豆50g生瓜50g香菇20g肉50g	14.0元	鸡蛋干	鸡蛋干30g	2.0元
可乐鸡面	可乐鸡100g面条 230克	13.0元	水煮肉片饭	米饭180g浇头140g配菜90g	14.0元	芝士鸡肉焗饭	芝士碎15g炒饭300g浇头100g	14.0元	韩式泡菜手擀面	泡菜50g牛肉50g手擀面200g	14.0元	花干	花干25g	2.0元
酥肉面	酥肉80g面条 230克	14.0元	糖醋里脊饭	米饭180g浇头140g配菜90g	13.0元	烤红薯	山芋250g	6元/个	老鸡汤泡饭	老鸡60g鸡蛋10g海鲜菇20g虫草花10g米饭150g	10元	烤鸡排	鸡排50g	5.0元
青椒土豆肉丝	土豆肉丝130g面条 230克	11.0元	照烧鸡腿饭	米饭180g鸡腿90g配菜90g	14.0元	番茄肉酱通心粉	通心粉280g 肉酱100g	14元	现烤三明治	面粉100g馅料50g	8元	烤鸡肉串	鸡肉串30g	2.5元
青菜素面	青菜20g面条 230克	6.0元	黑椒里脊肉丁	米饭180g浇头140g配菜90g	13.0元	玉米烤蛋奶	玉米80g蛋奶30g	6元	红豆餐包	面粉100g馅料50g红豆50g	5元	烤五花肉	五花肉25g	3.0元
葱油拌面	葱油20g面条 230克	7.0元	可乐鸡饭	米饭180克浇头140克 配菜90g	14.0元	红豆烤蛋奶	红豆80g蛋奶30g	6元	甜甜圈	面粉100g巧克力50g	5元	奥尔良烤鸡腿	鸡腿60g	6.0元
香辣鸡杂面	鸡杂100g面条 230克	14.0元	奥尔良鸡肉饭	米饭180克浇头130克 配菜90g	12.0元	火腿鸡蛋炒饭	米饭150g火腿60g鸡蛋30g	13元	蔓越莓卷	面粉100g蔓越莓50g	6元	鱼豆腐	豆腐50g	2.5元
茼蒿西红柿鸡	茼蒿西红柿鸡蛋130g面条 230g	10.0元	小炒鸡杂饭	米饭180克浇头130克 配菜90g	13.0元	爆炒火腿鸡蛋面	面条240g火腿40g鸡蛋30g	12元	奥利奥墨西哥面	面粉100g奥利奥50g	7元	卤干	卤干30g	1.5元
口水鸡面	口水鸡100g面条 230克	14.0元	鸡柳饭(每周二)	米饭180克浇头130克配菜90克	13.0元	牛肉板面	面条240g青菜40g牛肉20g	12元	椰蓉面包	面粉100g蔓越莓50g	5元	卤肠	肉肠50g	2元
麻辣鸡丝面	麻辣鸡丝100g面条 230克	14.0元	奥尔良烤肉披萨	面粉200克芝士碎80克肉50克	6.0元/片				老面包	面粉100g黄油50g	3元	馓子	馓子30g	2元
肉臊子拌面	肉臊子100g面条 230克	14.0元	锅巴土豆	土豆200g	5.0元				麻薯	面粉100g	3元			
卤花干、卤鸡	1个	1.5元	脆皮香蕉	香蕉150g	6.0元				沙汤	鸡丝50g, 千张20g, 木耳10g, 鸡蛋3个	13元/杯			
葱油烧饼	葱油20g面粉40g	2.0元	卤肉拌饭	卤肉100g米饭180g配菜90g	14.0元				酱香饼	面粉150g	3元			
香酥锅巴	锅巴65g	2.0元							煎饼	面粉100g, 肉50g	2.5元			
			烧椒茄子	茄子100土豆50青菜50肉30	12.0元				煎包	面粉50g, 肉20g	1元			
			烧椒肉末豆腐	豆腐100肉30土豆50青菜50	12.0元				煎饺	肉15, 面15	1.0元/3个			
			烧椒脆皮鸡	三黄鸡100土豆50青菜50	14.0元				鸡卷饼	面粉50g鸡蛋30g	2.5元			
			烧椒梅干菜炖肉	梅干菜50肉100土豆50青菜50	14.0元									
			烧椒小炒肉	肉80杭椒50土豆50青菜50	14.0元									

长江路校区优芙得餐厅

合肥一中优芙得餐厅菜单（12月29日--12月31日）									
餐别		周一		周二		周三		周四	
品名		重量（g）		重量（g）		重量（g）		重量（g）	
品名		重量（g）		重量（g）		重量（g）		重量（g）	
早餐	紫薯馒头	紫薯10g, 面粉50g	0.5元	馒头	面粉60g	0.5元	馒头	面粉60g	0.5元
	蒸饺	面粉15g, 馅料15g	1.0元/2个	蒸饺	面粉15g, 馅料15g	1.0元/2个	胡萝卜	胡萝卜70g	1.0元
	烧麦	面粉15g糯米馅45g	1.0元	烧麦	面粉15g糯米馅45g	1.0元	烧麦	面粉15g糯米馅45g	1.0元
	小肉包	肉15g, 面粉20g	1.0元	小肉包	肉15g, 面粉20g	1.0元	小肉包	肉15g, 面粉20g	1.0元
	胡萝卜	胡萝卜70g	1.0元	胡萝卜	胡萝卜70g	1.0元	锅贴饺	肉馅20, 面粉20	1.5元/2个
	锅贴饺	肉馅20, 面粉20	1.5元/2个	锅贴饺	肉馅20, 面粉20	1.5元/2个	纸皮包	馅料20g面粉30g	1.5元
	咸豆角肉包	肉沫咸豆角30g, 面粉40g	1.5元	豆腐粉丝包	肉沫豆腐粉丝30g, 面粉40g	1.5元	咸豆角肉包	肉沫咸豆角30g, 面粉40g	1.5元
	肉包	肉30g, 面粉40g	1.5元	肉包	肉30g, 面粉40g	1.5元	肉包	肉30g, 面粉40g	1.5元
	火腿卷	火腿10g, 面粉60g	1.5元	蜜豆卷	蜜豆10g, 面粉60g	1.5元	蜜豆卷	蜜豆10g, 面粉60g	1.5元
	酒酿饼	酒酿10g, 面粉30g	1.5元	春卷	韭菜粉丝20g春卷皮30g	1.5元	酒酿饼	酒酿10g, 面粉30g	1.5元
	米饺	面粉50g馅料30g	1.5元	米饺	面粉50g馅料30g	1.5元	米饺	面粉50g馅料30g	1.5元
	糖糕	糯米80g	1.5元	糖糕	糯米80g	1.5元	糖糕	糯米80g	1.5元
	肉蛋、白煮蛋	鸡蛋60-70	1.5元	肉蛋、白煮蛋	鸡蛋60-70	1.5元	春卷	韭菜粉丝20g春卷皮30g	1.5元
	玉米	玉米130g	2.0元	玉米	玉米130g	2.0元	肉蛋、白煮蛋	鸡蛋60-70	1.5元
	红糖发糕	红糖15g面粉30g	2.0元	红糖发糕	红糖15g面粉30g	2.0元	玉米	玉米130g	2.0元
午餐	蛋挞	蛋挞皮9.5g, 蛋挞液7.5g	3.0元	烤烧饼	面粉60g	2.5元	红糖发糕	红糖15g面粉30g	2.0元
	豆腐粉丝馅饼	豆腐粉丝30g面粉50g	3.0元	蛋挞	蛋挞皮9.5g, 蛋挞液7.5g	3.0元	太阳饼	土豆丝鸡蛋30g面粉50g	2.5元
							香酥肉饼	肉50面粉40g	3.0元
							蛋挞	蛋挞皮9.5g, 蛋挞液7.5g	3.0元
	绿豆粥		免费	白米粥		免费	花生米粥		免费
	辣糊汤		免费	辣糊汤		免费	胡辣汤		免费
晚餐	农家黄豆芽	黄豆芽150克	1.0元	酸辣海带丝	海带丝150克	1.0元	浓汤萝卜	萝卜150克	1.0元
	萝卜炖蹄膀	萝卜蹄膀150克	6元	泡椒炒猪肝	猪肝洋葱150克	6元	香菇滑鸡块	香菇鸡块150克	6元
	鸡汁手工蛋饺	前夹肉150克	6元	手工四喜圆子	前夹肉馅400克	6元	梅干菜扣肉	梅干菜肉150克	6元
	粉蒸猪肉	五花肉150克	6元	红烧黄鸭	白条鸭150克	6元	土豆烧毛圆	土豆毛圆150克	6元
	花甲小炒鸡	花甲鸡150克	6元	鸡块烧土豆	土豆鸡块150克	6元	宫爆花生米鸡丁	花生米鸡肉150克	6元
	菌菇午餐肉	手工午餐肉150克	6元	水煮牛肉片	里脊肉黄豆芽150克	6元	娃娃菜蒸蛋饺	前夹肉馅娃娃菜150克	6元
	清炒白菜	白菜150克	3元	干张小青菜	小芹菜干张150克	3元	香菇上海青	香菇上海青150克	3元
	干锅莴笋	莴笋130g肉片20g	4.5元	干锅千叶豆腐	干页豆腐130g肉片20g	4.5元	蒜黄炒肉丝	蒜黄肉丝150克	4.5元
	三河小炒	莴笋60g酱干60g胡萝卜丝30g	4.5元	小葱蒸蛋	水蛋150g	3.0元	麻婆豆腐	肉末豆腐150克	3元
	金针菇蒸粉丝	金针菇粉是150克	4.5元	金针菇肉末粉丝	金针菇肉末150克	4.5元	花菜肉片	花菜100g肉片50g	4.5元
	肉末茄子	紫茄子150克	4.5元	肉末炒豆角丁	肉沫豆角150克	4.5元	辣椒小炒肉	辣椒肉片150克	4.5元
	小炒花菜肉片	花菜肉片150克	4.5元	鱼香茄子	茄子肉末150克	4.5元	韭菜末鸡蛋	韭菜鸡蛋150克	5元
	免费汤			免费汤			免费汤		
	冬瓜榨菜肉丝汤			枸杞平菇老鸡汤			金针菇蛋汤		
晚餐	萝卜炖蹄膀	萝卜蹄膀150克	6元	泡椒炒猪肝	猪肝洋葱150克	6元	香菇滑鸡块	香菇鸡块150克	6元
	鸡汁手工蛋饺	前夹肉150克	6元	手工四喜圆子	前夹肉馅400克	6元	梅干菜扣肉	梅干菜肉150克	6元
	粉蒸猪肉	五花肉150克	6元	红烧黄鸭	白条鸭150克	6元	土豆烧毛圆	土豆毛圆150克	6元
	花甲小炒鸡	花甲鸡150克	6元	鸡块烧土豆	土豆鸡块150克	6元	宫爆花生米鸡丁	花生米鸡肉150克	6元
	菌菇午餐肉	手工午餐肉150克	6元	水煮牛肉片	里脊肉黄豆芽150克	6元	娃娃菜蒸蛋饺	前夹肉馅娃娃菜150克	6元
	清炒白菜	白菜150克	3元	干张小青菜	小芹菜干张150克	3元	香菇上海青	香菇上海青150克	3元
	干锅莴笋	莴笋130g肉片20g	4.5元	干锅千叶豆腐	干页豆腐130g肉片20g	4.5元	蒜黄炒肉丝	蒜黄肉丝150克	4.5元
	三河小炒	莴笋60g酱干60g胡萝卜丝30g	4.5元	小葱蒸蛋	水蛋150g	3.0元	麻婆豆腐	肉末豆腐150克	3元
	金针菇蒸粉丝	金针菇粉是150克	4.5元	金针菇肉末粉丝	金针菇肉末150克	4.5元	花菜肉片	花菜100g肉片50g	4.5元
	肉末茄子	紫茄子150克	4.5元	肉末炒豆角丁	肉沫豆角150克	4.5元	辣椒小炒肉	辣椒肉片150克	4.5元
	小炒花菜肉片	花菜肉片150克	4.5元	鱼香茄子	茄子肉末150克	4.5元	韭菜末鸡蛋	韭菜鸡蛋150克	5元
	免费汤			免费汤			免费汤		
	冬瓜榨菜肉丝汤			枸杞平菇乌鸡汤			金针菇蛋汤		
花样	奥尔良烤鸭腿扒意面		14元	黄焖鸡米饭		14元	咖喱鸡扒饭		14元
	脆皮鸡盖饭		14元	烤肉意面		14元	土豆肉泥拌粉		14元

玉兔餐厅

[illegible]

鸿青餐厅

合肥一中鸿青餐厅食谱（带量）2025.12.29-2026.1.4

大佳一餐厅

大佳一 餐厅一周菜单 (12.29-1.4)															
周一				周二				周三				周四			
餐别	品名	重量 (g)	价格	餐别	品名	重量 (g)	价格	餐别	品名	重量 (g)	价格	餐别	品名	重量 (g)	价格
早餐	梅干菜饼	梅干菜30, 面粉60	2.5元	早餐	梅干菜饼	梅干菜30, 面粉60	2.5元	早餐	梅干菜饼	梅干菜30, 面粉60	2.5元	早餐	鱼香肉丝包	面粉50g, 鱼香肉丝40g	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		猪肉包	肉40g, 面粉50g	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		肉丁烧卖	面粉15g, 馅料45g	1.5元
	鸡蛋包	鸡蛋60-70	1.5元		鸡蛋包	鸡蛋60-70	1.5元		鸡蛋包	鸡蛋60-70	1.5元		糯米糍	糯米80g	2.0元
	燕麦米	燕麦250	4元		燕麦米	燕麦250	4元		燕麦米	燕麦250	4元		油条	面粉80g	2.0元
	青菜香菇包	香菇10, 青菜20, 面粉60	1.5元		青菜香菇包	香菇10, 青菜20, 面粉60	1.5元		青菜香菇包	香菇10, 青菜20, 面粉60	1.5元		油条	面粉80g	2.0元
	鸡蛋包	面粉30g, 鸡蛋60g	1.0元		鸡蛋包	面粉30g, 鸡蛋60g	1.0元		鸡蛋包	面粉30g, 鸡蛋60g	1.0元		油条	面粉80g	2.0元
	大肉包	肉40g, 面粉50g	1.5元		大肉包	肉40g, 面粉50g	1.5元		大肉包	肉40g, 面粉50g	1.5元		油条	面粉80g	2.0元
	蒸山芋	山芋50g	2.0元		蒸山芋	山芋50g	2.0元		蒸山芋	山芋50g	2.0元		油条	面粉80g	2.0元
	糯米糍	糯米80g	1.5元		糯米糍	糯米80g	1.5元		糯米糍	糯米80g	1.5元		油条	面粉80g	2.0元
	油条	面粉80g	2.0元		油条	面粉80g	2.0元		油条	面粉80g	2.0元		油条	面粉80g	2.0元
	麦仁稀饭		免费		麦仁稀饭		免费		麦仁稀饭		免费		麦仁稀饭		免费
	辣糊汤		免费		辣糊汤		免费		辣糊汤		免费		辣糊汤		免费
	干豆角烧肉	干豆角50g, 五花肉100g	6.0元		干豆角烧肉	干豆角50g, 五花肉100g	6.0元		干豆角烧肉	干豆角50g, 五花肉100g	6.0元		干豆角烧肉	干豆角50g, 五花肉100g	6.0元
	清口香下饭菜	咸菜30g, 毛豆50g, 笋丁30g, 红椒20g, 肉沫20g	4.5元		清口香下饭菜	咸菜30g, 毛豆50g, 笋丁30g, 红椒20g, 肉沫20g	4.5元		清口香下饭菜	咸菜30g, 毛豆50g, 笋丁30g, 红椒20g, 肉沫20g	4.5元		清口香下饭菜	咸菜30g, 毛豆50g, 笋丁30g, 红椒20g, 肉沫20g	4.5元
	糯米烧肉	糯米30g, 肉沫100g, 调料20	6.0元		糯米烧肉	糯米30g, 肉沫100g, 调料20	6.0元		糯米烧肉	糯米30g, 肉沫100g, 调料20	6.0元		糯米烧肉	糯米30g, 肉沫100g, 调料20	6.0元
	水笋炒肉丝	水笋30g, 红椒20g, 牛肉丝100g	6.0元		水笋炒肉丝	水笋30g, 红椒20g, 牛肉丝100g	6.0元		水笋炒肉丝	水笋30g, 红椒20g, 牛肉丝100g	6.0元		水笋炒肉丝	水笋30g, 红椒20g, 牛肉丝100g	6.0元
	鱼香肉丝	木耳20g, 笋丝80g, 胡萝卜20g, 肉丝30g	5.0元		鱼香肉丝	木耳20g, 笋丝80g, 胡萝卜20g, 肉丝30g	5.0元		鱼香肉丝	木耳20g, 笋丝80g, 胡萝卜20g, 肉丝30g	5.0元		鱼香肉丝	木耳20g, 笋丝80g, 胡萝卜20g, 肉丝30g	5.0元
	胡萝卜包心菜	包心菜80g, 胡萝卜50g	2.0元		胡萝卜包心菜	包心菜80g, 胡萝卜50g	2.0元		胡萝卜包心菜	包心菜80g, 胡萝卜50g	2.0元		胡萝卜包心菜	包心菜80g, 胡萝卜50g	2.0元
	煎萝卜丝肉	五花肉80g, 萝卜丝20g, 煎蛋30g	6.0元		煎萝卜丝肉	五花肉80g, 萝卜丝20g, 煎蛋30g	6.0元		煎萝卜丝肉	五花肉80g, 萝卜丝20g, 煎蛋30g	6.0元		煎萝卜丝肉	五花肉80g, 萝卜丝20g, 煎蛋30g	6.0元
	萝卜糕	萝卜160g, 青菜160g, 肉沫20g	4.5元		萝卜糕	萝卜160g, 青菜160g, 肉沫20g	4.5元		萝卜糕	萝卜160g, 青菜160g, 肉沫20g	4.5元		萝卜糕	萝卜160g, 青菜160g, 肉沫20g	4.5元
	豉汁山竹排骨	排骨90g, 山竹50g, 梅10	6.0元		豉汁山竹排骨	排骨90g, 山竹50g, 梅10	6.0元		豉汁山竹排骨	排骨90g, 山竹50g, 梅10	6.0元		豉汁山竹排骨	排骨90g, 山竹50g, 梅10	6.0元
	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元		西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元		西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元		西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元				
西红柿炒蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g														

千喜鹤餐厅

千喜鹤 kinghey				合肥瑶海一中千喜鹤餐厅带量菜单（12月29日--12月31日）			
周一				周二			
餐别	品名	重量 (g)	价格	餐别	品名	重量 (g)	价格
早餐	鲜肉大包	肉馅 30克 面粉 50克 计80克	1.5元	早餐	鲜肉大包	肉馅 30克 面粉 50克 计80克	1.5元
	奥尔良鸡肉包	鸡肉30克 面粉50克 计80克	2.5元		奥尔良鸡肉包	鸡肉30克 面粉50克 计80克	2.5元
	香菇青菜包	香菇10克 青菜20克 面粉 50克 计80克	1.5元		香菇青菜包	香菇10克 青菜20克 面粉 50克 计80克	1.5元
	酱肉包	酱肉 30克 面粉 50克 计80克	2.5元		酱肉包	酱肉 30克 面粉 50克 计80克	2.5元
	麻辣粉丝包	粉丝30克 面粉50克 计80克	1.5元		麻辣粉丝包	粉丝30克 面粉50克 计80克	1.5元
	包菜粉丝包	包菜10克 粉丝20克 面粉 50克 计80克	1.5元		包菜粉丝包	包菜10克 粉丝20克 面粉 50克 计80克	1.5元
	黑米卷	黑米120克 糯米30克 面粉60克 计210克	2.5元		黑米卷	黑米120克 糯米30克 面粉60克 计210克	2.5元
	桂花糕	大米粉120克 糯米粉50克 干桂花20克 计190克	2.5元		桂花糕	大米粉120克 糯米粉50克 干桂花20克 计190克	2.5元
	红枣糕	大米粉120克 糯米粉50克 红枣20克 计190克	2.5元		红枣糕	大米粉120克 糯米粉50克 红枣20克 计190克	2.5元
	饭团	大米饭120克 萝卜干20克 肉松30克 计170克	5元		饭团	大米饭120克 萝卜干20克 肉松30克 计170克	5元
	卤鸡蛋	鸡蛋 60克	1.5元		卤鸡蛋	鸡蛋 60克	1.5元
	烧卖	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
	糍糕	糯米饭 80克	2元3个		糍糕	糯米饭 80克	2元3个
	水煎包	肉馅 15克 面粉 20克 计35克	1.5元2个		水煎包	肉馅 15克 面粉 20克 计35克	1.5元2个
	鸡蛋肉松灌饼	鸡蛋60克 内松 20克 面粉40克 计120克	5元		鸡蛋肉松灌饼	鸡蛋60克 内松 20克 面粉40克 计120克	5元
	鸡蛋薄饼	鸡蛋30克 面粉 20克 计50克	1元		鸡蛋薄饼	鸡蛋30克 面粉 20克 计50克	1元
	土豆火卷饼	土豆40克火卷饼 45克 计80克	4元		土豆火卷饼	土豆40克火卷饼 45克 计80克	4元
	菜盒	菜30克 面粉 35克 计65克	1.5元		菜盒	菜30克 面粉 35克 计65克	1.5元
中餐	山芋粥		免费	中餐	红豆粥		免费
	胡辣汤		免费		胡辣汤		免费
	毛豆烧鸡	毛豆50克鸡块100克共计150克	6元		土豆烧鸡	鸡块100克土豆50克共计150克	6元
	萝卜烧肉	萝卜50克肉100克共计150克	6元		盐水鸭	鸭子150克	6元
	鸡米花	鸡米花150克	6元		香酥鸡排	鸡排150克	6元
	杭椒鸡丁	杭椒50克鸡肉100克150克	6元		粉蒸肉	米粉50克肉100克共计150克	6元
	酱鸭	鸭子150克	6元		回锅肉	青椒20克肉130克共计150克	6元
	黄瓜炒烤肠	黄瓜100克烤肠50克共计150克	4.5元		番茄炒蛋	西红柿90克鸡蛋60克共计150克	5元
	番茄炒蛋	西红柿90克鸡蛋60计150克	5元		肉沫茄子	肉沫50克茄子100克共计150克	4.5元
	肉沫豇豆	肉沫50克豇豆100克共计150克	5元		干锅花菜	花菜150克	5元
	青椒土豆肉丝	青椒10克土豆110克肉丝30克共计150克	4.5元		肉沫粉丝	肉沫50克粉丝100克共计150克	5元
	肉沫豆腐	豆腐120克肉沫30克共计150克	4元		爆炒藕片	藕150克	4.5元
	蒜泥时蔬	青菜150克	3元		蒜泥时蔬	青菜150克	4.5元
	酸辣白菜	大白菜150克	2元		清炒绿豆芽	绿豆芽150克	1元
	清炒绿豆芽	绿豆芽150克	1元		醋溜大白菜	大白菜150克	2元
	冬瓜鸡蛋汤		免费汤		紫菜蛋汤		免费汤
晚餐	梅菜扣肉	梅菜50克扣肉100克共计150克	6元	晚餐	土豆烧肉	肉100克土豆50克共计150克	6元
	萝卜烧鸡	萝卜50克肉100克共计150克	6元		辣子鸡块	鸡块150克	6元
	青椒烧鸡	青椒20克鸡块130克共计150克	6元		萝卜烧鸡	萝卜50克鸡块100克共计150克	6元
	香酥鸡排	鸡排150克	6元		孜然烤肠鸡米花	孜然烤肠鸡米花	6元
	宫保鸡丁	花生20克胡萝卜20克鸡肉110克共计150克	6元		粉丝洋葱包菜炒蛋	粉丝30克洋葱30克包菜50克鸡蛋40克共计150克	5元
	菌菇肉片	蘑菇100克肉50克共计150克	5元		菌菇肉片	蘑菇100克肉50克共计150克	5元
	番茄炒蛋	西红柿90克鸡蛋60计150克	5元		番茄炒蛋	西红柿90克鸡蛋60计150克	5元
	家常豆腐	豆腐120克肉沫30克共计150克	5元		肉沫茄子	肉沫50克茄子100克共计150克	4.5元
	肉沫茄子	肉沫50克茄子100克共计150克	4.5元		酸菜炖豆腐	酸菜80克豆腐70克共计150克	4元
	芹菜洋葱炒肉丝	芹菜50克洋葱50克肉丝50克共计150克	4.5元		蒜泥时蔬	青菜150克	3元
	蒜泥时蔬	芹菜150克	3元		酸辣白菜	大白菜150克	2元
	红烧冬瓜	冬瓜150克	2元		清炒豆芽	绿豆芽150克	1元
	清炒豆芽	绿豆芽150克	1元		冬瓜鸡蛋汤		免费汤
	西红柿蛋汤		免费汤				

牛肉面	小组	品名	重量 (g)	价格	小组	品名	重量(g)	价格	
		牛肉汤面拌面(米线)	面条200克牛肉30克共计230克	14元	水饺馄饨	馄饨大碗30个	馄饨皮120克肉馅120克共计240克	10元	
		番茄肥牛汤面	面条200克番茄20克肥牛20克共计240克	13元		馄饨小碗20个	馄饨皮80克肉馅80克共计160克	8元	
		辣子鸡汤面拌面	面条200克鸡肉40克共计240克	12元		馄饨加量40个	馄饨皮160克肉馅160克共计320克	12元	
		椒麻鸡丝汤面拌面(米线)	面条200克青椒5克鸡丝35克共计240克	12元		荠菜猪肉馅水饺大碗20个	饺子皮120克馅料160克共计280克	15元	
		酸菜肉丝汤面拌面	面条200克酸菜20克肉丝20克共计240克	11元		荠菜猪肉馅水饺小碗16个	饺子皮96克馅料128克共计224克	12元	
		肉沫炸酱拌面	面条200克肉沫30克共计230克	12元		鲜肉包子	小笼包皮30克馅料60克共计90克	7.5元	
		番茄炒蛋汤面	面条200克番茄20克鸡蛋20克共计240克	9元		酱香包子	小笼包皮30克馅料60克共计90克	7.5元	
		卤鸡蛋	鸡蛋60克	1.5元		荠菜猪肉蒸饺	饺子皮80克馅料180克共计260克	7.5元	
		南昌牛肉拌粉	米粉200克牛肉30克共计230克	14元	卷饼				
		南昌烤肉拌粉	米粉200克鸡肉40克共计240克	12元		小组	品名	重量(g)	价格
		南昌椒麻鸡丝拌粉	米粉200克青椒5克鸡丝35克共计240克	12元			素卷饼	面粉100克 肉80克 计180克	7元
		南昌肉沫炸酱拌粉	米粉200克肉沫30克共计230克	12元			里脊肉卷饼	面粉100克 里脊肉80克 计180克	9元
		油泼面	裤带面200克花生5克油10克共计215克	9元			招牌卤肉卷饼	面粉100克 里脊肉80克 肉80克 计260克	12元
	热干面	面条200克花生酱20克共计220克	9元			里脊	里脊30克	2.5元	
	葱油拌面	面条200克	7元			鸡柳	鸡柳30克	2.5元	
						卤肉	卤肉30克	5元	
						照烧鸡腿饭	鸡腿50克青菜20克胡萝卜20克米饭150克共计240克	12元	
						鸡柳拌饭	鸡柳30克青菜10克土豆20克胡萝卜20克米饭150克共计230克	12元	
小组		品名	重量 (g)	价格		卤肉拌饭	鸡柳30克青菜10克土豆20克胡萝卜20克米饭150克共计230克	13元	
酥肉小锅		牛丸小锅	宽金针菇50克粉丝100克方腿2片15克牛丸50克	10元		香酥鸡排饭	鸡排30克青菜10克土豆20克胡萝卜20克米饭150克共计230克	12元	
		三鲜小锅	宽粉丝100克方腿2片15克牛肉丸30克鱼豆腐30克	11元		烤肉拌饭	烤肉50克青菜20克胡萝卜20克米饭150克共计240克	12元	
		鲜肉小锅	宽金针菇50克粉丝100克方腿2片15克鲜肉50克	12元					
		酥肉小锅	宽金针菇50克粉丝100克方腿2片15克酥肉50克	13元	小组	品名	重量(g)	价格	
		香酥鸡小锅	宽金针菇50克粉丝100克方腿2片15克香酥鸡50克	13元		原味饭团	糯米饭140克萝卜丁10克肉松10克油条20克共计180克	6元	
		肉卷小锅	宽金针菇50克粉丝100克方腿2片15克肉卷50克	14元	饭团	鸡肉卷	鸡肉60克饼皮60克酱料10克共计130克	7元	
		全家福小锅	白菜30克干张25克酥肉25克肉卷20克牛丸15元	15元			烤肉肠	猪肉80克	3.5元
		方腿金针菇骨汤面/米线	金针菇50克方腿4片30克火锅面100克汤120克	10元			脆皮年糕	年糕80克	3元
		酥肉骨汤面/米线	宽金针菇50克方腿3条30克酥肉50克 火锅面100克	13元			鸡块	鸡肉100克	6元
		水煮肉片骨汤面/米线	宽金针菇50克方腿3条30克火锅面100克水煮肉片50克	13元			鸡腿	鸡肉100克	6元
	肉卷骨汤面/米线	宽金针菇50克方腿3条30克火锅面100克肉卷50克汤120克	14元		鸡米花	鸡肉100克	6元		
		品名	重量 (g)	价格					
小组		酸菜鱼	克豆芽50克干张40克金针菇40克米饭200克共	13元	小组	品名	重量(g)	价格	
风味菜		水煮肉片	5克豆芽50克干张40克金针菇40克米饭200克共	13元		淮南牛肉汤	粉丝150克豆皮30克牛肉10克共计190克	12元	
		椒麻鸡	克豆芽50克干张40克金针菇40克米饭200克共	13元	牛肉汤	油酥烧饼	面粉150克	12元	
		麻辣拌	荤菜125克素菜130克共计255克	13元		脆香鸡米饭	鸡肉120克生菜20克土豆60克米饭200克共计400克	13元	
		牛肉锅	5克豆芽50克干张40克金针菇40克米饭200克共	15元					
		品名	重量 (g)	价格	小组	品名	重量(g)	价格	
小组		鸡腿	180克	6元	螺狮粉	原汤螺狮粉	00克笋10克生菜10克豆角10克木耳10克腐竹10克共计240克	10元	
烧烤		大肉串	猪肉80克	3.5元			炸蛋螺狮粉	炸蛋50克笋10克生菜10克豆角10克木耳10克腐竹10克共计240克	13元
		面筋	面筋80克	2.5元			招牌螺狮粉	60克豆腐果5克笋10克生菜10克豆角10克木耳10克腐竹10克共计240克	13元
		鸡肉	鸡肉35克	2.5元			营养套餐	卤蛋豆腐果5克60克笋10克生菜10克豆角10克木耳10克共计240克	15元
		鹌鹑蛋	鹌鹑蛋35克	2.5元			烤蛋	鸡蛋液50克	3元
		素鸡	素鸡40克	2元			卤蛋	鸡蛋60克	1.5元
		腐竹	腐竹40克	2元			豆腐果	豆腐果15克	2元
		年糕	年糕80克	2元					
	五花肉串	五花肉30克	2元						

徽王餐厅

徽王餐厅一周菜单 (12.28-12.31)

[illegible]

龙之源餐厅

龙之源餐饮

CATERING

LONGZHUYUAN

龙之源餐厅一周菜单 (12.29—12.31)

周一				周二				周三											
餐别	品名	重量 (g)	价格	餐别	品名	重量 (g)	价格	餐别	品名	重量 (g)	价格								
早餐	鲜汁大肉包	面粉50肉沫40	1.5元	早餐	鲜汁大肉包	面粉50肉沫40	1.5元	早餐	鲜汁大肉包	面粉50肉沫40	1.5元								
	青菜包	面粉50青菜40	1.5元		青菜包	面粉50青菜40	1.5元		青菜包	面粉50青菜40	1.5元								
	鱼香肉丝包	面粉50鱼香肉丝40	1.5元		鱼香肉丝包	面粉50鱼香肉丝40	1.5元		鱼香肉丝包	面粉50鱼香肉丝40	1.5元								
	肉沫豆角包	面粉50豆角40	1.5元		肉沫豆角包	面粉50豆角40	1.5元		肉沫豆角包	面粉50豆角40	1.5元								
	玫瑰豆沙包	面粉50豆沙35	1.5元		玫瑰豆沙包	面粉50豆沙35	1.5元		玫瑰豆沙包	面粉50豆沙35	1.5元								
	梅干菜肉沫包	面粉50梅干菜15肉沫15	1.5元		梅干菜肉沫包	面粉50梅干菜15肉沫15	1.5元		梅干菜肉沫包	面粉50梅干菜15肉沫15	1.5元								
	烧麦	肉丁10糯米40面皮5	1.5元		烧麦	肉丁10糯米40面皮5	1.5元		烧麦	肉丁10糯米40面皮5	1.5元								
	锅贴饺	饺皮10肉馅20	3元5个		锅贴饺	饺皮10肉馅20	3元5个		锅贴饺	饺皮10肉馅20	3元5个								
	香辣雪菜包	面粉50雪菜40	1.5元		香辣雪菜包	面粉50雪菜40	1.5元		香辣雪菜包	面粉50雪菜40	1.5元								
	麻婆豆腐包	面粉50豆腐40	1.5元		麻婆豆腐包	面粉50豆腐40	1.5元		麻婆豆腐包	面粉50豆腐40	1.5元								
	肉沫海带包	面粉50海带25肉沫15	1.5元		肉沫海带包	面粉50海带25肉沫15	1.5元		肉沫海带包	面粉50海带25肉沫15	1.5元								
	肉沫粉丝包	面粉50粉丝25肉沫15	1.5元		肉沫粉丝包	面粉50粉丝25肉沫15	1.5元		肉沫粉丝包	面粉50粉丝25肉沫15	1.5元								
	生煎包	面粉30肉沫20	1元		生煎包	面粉30肉沫20	1元		生煎包	面粉30肉沫20	1元								
	小笼包	饺皮10肉馅20	5元6个		小笼包	饺皮10肉馅20	5元6个		小笼包	饺皮10肉馅20	5元6个								
	馒头	面粉40	0.5元		馒头	面粉40	0.5元		馒头	面粉40	0.5元								
	葱油花卷	面粉40小葱10葱油5	1元		葱油花卷	面粉40小葱10葱油5	1元		葱油花卷	面粉40小葱10葱油5	1元								
	千层饼	面粉50小葱10油酥10	3元		千层饼	面粉50小葱10油酥10	3元		千层饼	面粉50小葱10油酥10	3元								
	土豆丝卷	鸡蛋50面粉40土豆丝100	4元		土豆丝卷	鸡蛋50面粉40土豆丝100	4元		土豆丝卷	鸡蛋50面粉40土豆丝100	4元								
	鸡蛋饼	鸡蛋50面粉50	2元		鸡蛋饼	鸡蛋50面粉50	2元		鸡蛋饼	鸡蛋50面粉50	2元								
	酱香饼	面粉50小葱10油酥10酱5	3元		酱香饼	面粉50小葱10油酥10酱5	3元		酱香饼	面粉50小葱10油酥10酱5	3元								
水煮蛋		1.5元	水煮蛋		1.5元	水煮蛋		1.5元											
卤鸡蛋		1.5元	卤鸡蛋		1.5元	卤鸡蛋		1.5元											
辣糊汤		免费	辣糊汤		免费	辣糊汤		免费											
白粥		免费	白粥		免费	白粥		免费											
蒜蓉大虾	虾150	6元	蒜苗牛肉	蒜苗60牛肉90	6元	香辣虾	虾150	6元											
辣子鸡	鸡130辣椒20	6元	蒜蓉大虾	大虾150	6元	豆豉蒸鱼块	鱼150	5.5元											
豆豉蒸鱼	鱼150	5.5元	肉丝炒面	肉丝30青椒10青菜10面条100	5元	猪肉白菜炖粉条	白菜40粉丝40猪肉70	5.5元											
蒜苗回锅肉	蒜苗50肉100	5.5元	家常豆腐	豆腐100洋葱20青椒10肉丝20	4.5元	土豆烧肉	土豆60猪肉90	5.5元											
鱼香肉丝	胡萝卜1丝30笋丝30木耳丝30肉丝60	5元	茄子豆角	茄子80豆角70	4元	鱼香肉丝	胡萝卜1丝30笋丝30木耳丝30肉丝60	5元											
肉丝炒面	肉丝30青椒10青菜10面条100	5元	西红柿鸡蛋	西红柿80鸡蛋70	4元	肉丝炒面	肉丝30青椒10青菜10面条100	5元											
酱爆青椒	肉沫30青椒120	4元	糯米丸子	糯米30猪肉120	4元	酱爆青椒	肉沫30青椒120	4元											
青椒香干	青椒50香干100	3.5元	青椒洋葱白干	青椒30白干90洋葱30	4元	洋葱炒鸡蛋	洋葱80鸡蛋70	4元											
包菜粉丝	包菜70粉丝80	3元	酱爆青椒	肉沫30青椒120	4元	香菇青菜	青菜150	3元											
青菜豆腐	青菜70豆腐80	3元	毛白菜	白菜150	3元	燕蛋	鸡蛋150	3元											
土豆丝	土豆150	2元	土豆片	土豆150	2元	土豆丝	土豆150	2元											
冬瓜	冬瓜150	1元	清炒包菜	包菜150	1元	豆芽	豆芽150	1元											
紫菜蛋汤		免费	平菇汤		免费	白菜豆腐汤		免费											
晚餐	牛肉素鸡	牛肉30素鸡120	6元	晚餐	辣子鸡	鸡130辣椒20	6元	晚餐	芋头蒸排骨	芋头80排骨70	6元								
	渣肉	肉150	6元		毛豆烧鸡	毛豆50鸡100	6元		水煮肉片	豆芽40千张40肉片70	5.5元								
	水煮肉片	豆芽40千张40肉片70	5.5元		豆豉蒸鱼	鱼150	5.5元		莴笋肉片	莴笋80肉片70	4.5元								
	莴笋肉片	莴笋80肉片70	4.5元		水煮肉片	豆芽40千张40肉片70	5.5元		肉丁炸酱	肉丁100配料50	5元								
	家常豆腐	豆腐100洋葱20青椒10肉丝20	4.5元		香辣回锅肉	洋葱40青椒40肉70	5元		青椒香干肉丝	青椒20香干80肉丝50	4.5元								
	青椒洋葱香干	青椒40洋葱40香干70	3.5元		干锅花菜	花菜150	4元		西红柿鸡蛋	西红柿80鸡蛋70	4元								
	鸡蛋蒸豆腐	鸡蛋100豆腐30粉丝20	4元		鸡蛋蒸豆腐	鸡蛋100豆腐30粉丝20	4元		青椒洋葱白干	青椒30白干90洋葱30	4元								
	清爽毛白菜	白菜150	3元		青菜豆腐	青菜70豆腐80	3元		葱油海带丝	海带丝150	3元								
	三色豆芽	豆芽	2元		土豆丝	土豆150	2元		素炒莴笋	莴笋150	2元								
	冬瓜	冬瓜150	1元		平包菜丝	平包菜150	1元		红烧冬瓜	冬瓜150	1元								
黄豆芽蛋花汤		免费	紫菜蛋汤		免费	海带蛋汤		免费											

1. 试剂		5
名称	重量 (g)	
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		
61		
62		
63		
64		
65		
66		
67		
68		
69		
70		
71		
72		
73		
74		
75		
76		
77		
78		
79		
80		
81		
82		
83		
84		
85		
86		
87		
88		
89		
90		
91		
92		
93		
94		
95		
96		
97		
98		
99		
100		

[illegible]

