

合肥一中食堂每周菜谱

淝河校区优美得餐厅

合肥一中优美得餐厅菜单（5月11日--5月15日）

餐别	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	肉包	肉30, 面粉40	1.5元		
	麻辣豆腐包	馅料30, 面粉40	1.2元	包菜粉丝包	馅料30, 面粉40	1.2元	香菇青菜包	馅料30, 面粉40	1.2元	青椒海带包	馅料30, 面粉40	1.2元	豆角包	馅料30, 面粉40	1.2元		
	梅干菜肉包	馅料30, 面粉50	1.5元	鱼香肉丝包	馅料30, 面粉40	1.5元	雪梨肉丝包	馅料30, 面粉40	1.5元	梅干菜包	馅料30, 面粉40	1.5元	白菜韭菜包	馅料30, 面粉40	1.5元		
	烧麦	香菇肉馅10, 糯米20	1.0元	火腿花卷	火腿15, 面粉20	1.5元	青椒鸡蛋饼	青椒鸡蛋30, 面粉20	3.0元	烧麦	糯米50, 面粉10	1.0元	蒸饺	馅料15, 面粉15	0.5元		
	青椒鸡蛋饼	青椒鸡蛋30, 面粉20	3.0元	葱油饼	馅料10, 面粉10	0.5元	糖糕	白糖10, 糯米粉30	1.5元	火腿卷	糯米10, 糯米粉30	2元	青椒鸡蛋饼	香菇5, 火腿10, 面粉30	3元		
	鸡蛋饼	鸡蛋20, 面粉20	1.0元	糖糕	白糖10, 糯米粉30	1.5元	鸡蛋饼	土豆30, 面粉40	3.5元	煎饺	肉15, 面粉15	1.0元/3个	煎饺	肉15, 面粉15	1.0元/3个		
	香煎菜盒	馅料30, 面皮20	3.0元	煎饺	玉米5, 肉10, 饺子皮10	1.0元/3个	煎饺	肉10, 面粉15	1.0元/3个	土豆丝卷	土豆丝20, 面粉20	3.0元	香煎菜盒	菜馅20, 面皮10	3.0元		
	煎饺	肉10, 面粉15	1.0元/3个	土豆丝卷	土豆丝20, 面粉10	3.0元	香煎菜盒	菜馅20, 面皮10	3.0元	香煎菜盒	菜馅20, 面皮10	3.0元	油条	面粉30	2.0元		
	火腿花卷	火腿10, 面粉20	1.5元	千张卷油条	肉松15, 千张20, 油条20	5.0元	糯米糍	糯米80	1.5元	蔬菜馅饼	馅料30, 面粉40	2.5元	鸡蛋火腿酥饼	鸡蛋火腿20, 饼皮15	2.5元		
	香卷	馅料30, 面粉30	1.5元	香煎菜盒	馅料30, 面皮20	3元	油条	面粉30	2.0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	肉松饼团	肉松15, 沙拉酱10, 糯米80	5.0元	发面葱花饼	葱花10, 面粉50	2.5元	春卷	馅料30, 面粉30	1.5元		
	火腿鸡蛋夹馍	面粉150, 火腿20, 鸡蛋60	4元	油条	面粉30	2.0元	小笼包	面粉200, 肉100	6元/笼	鸡蛋饼	鸡蛋15, 面粉30	1.0元	脆皮茶卷饼	黑糖薯20面粉20	3.0元		
	油条麻糍	糯米粉30, 油条10	4.0元	糖糕	糯米20	1.5元	蛋挞	蛋挞液20, 蛋挞皮20	3.0元	鸡蛋火腿酥饼	鸡蛋火腿20, 饼皮15	2.5元	糖糕	糯米30	1.5元		
	蛋挞	蛋挞液9.5, 蛋挞皮7.5	3.0元	蛋挞	蛋挞液9.5, 蛋挞皮7.5	3.0元	鸡蛋火腿酥饼	鸡蛋火腿20, 饼皮15	2.5元	生煎大馄饨	玉米10, 肉10, 面粉20	2.0元	玉米	玉米70	2.0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	麻糍	糯米30	2.0元	玉米	玉米70	2.0元	山芋	山芋60	1.5元		
	山芋	山芋70	2.0元	玉米	玉米70	2.0元	山芋	山芋70	2.0元	山芋	山芋60	1.5元	水煎蛋, 卤蛋	鸡蛋60	1.3元		
	卤蛋, 白煮蛋	鸡蛋60	1.3元	山芋	山芋60	1.5元	白煮蛋	鸡蛋60	1.3元	白煮蛋	鸡蛋60	1.3元	绿豆粥		免费		
	南瓜粥		免费	卤蛋, 白煮蛋	鸡蛋60	1.3元	卤蛋, 白煮蛋	鸡蛋60	1.3元	麻豆粥		免费	辣鲜汤		免费		
	辣鲜汤		免费	玉米粥		免费	燕麦粥		免费	辣鲜汤		免费	鸡汁白饭	鸡丝10, 木耳5, 黄豆50	3.5元		
				辣鲜汤		免费	辣鲜汤		免费								
中餐	三色海带丝	海带丝130g, 胡萝卜10g, 青椒10	1.0元	三色包菜	包菜120g, 木耳10g, 胡萝卜10g	1.0元	蒜香豆腐	豆腐140g, 大蒜10g	1.0元	韭菜炒豆芽	韭菜50g, 绿豆芽100g	1.5元	青椒绿豆芽	青椒50g, 绿豆芽100g	1.5元		
	麻辣豆腐	豆腐150g	2.0元	韭菜豆芽炒粉丝	韭菜10g, 粉丝50g, 黄豆芽90g	1.5元	韭菜炒粉丝	韭菜10, 包菜100g, 粉丝40g	1.5元	养生萝卜	白萝卜150g	1.0元	三色包菜丝	胡萝卜20g, 包菜100g, 青椒丝30g	1.0元		
	煎油煎鸡蛋	煎油5, 鸡蛋150g	3.0元	火腿木耳炒鸡蛋	火腿60g, 木耳30g, 鸡蛋60g	5.0元	火腿鸡蛋羹	火腿20g, 鸡蛋130g	3.5元	西红柿鸡蛋	西红柿120g, 鸡蛋30g	4.0元	肉烧鲜笋	鲜笋70g, 肉80g	6.0元		
	排骨烧土豆	排骨70g, 土豆60g	6.0元	水煮肉片	猪肉片100g, 蔬菜50g	6.0元	奥尔良炸鸡	三黄仔鸡150g	6.0元	老豆腐烧肉	老豆腐50g, 五花肉100g	6.0元	年糕炒大虾	年糕80g, 大虾70g	6.0元		
	牛肉烧土豆	土豆90g, 牛腩60g	6.0元	东坡肉	五花肉120g	6.0元	年糕炒大虾	年糕80g, 大虾70g	6.0元	菠萝咕咾肉	菠萝50g, 肉100g	6.0元	牛肉烧土豆	土豆90g, 牛腩60g	6.0元		
	黄焖鸡块	鸡块80g, 香菇20g, 土豆50g	6.0元	菠萝咕咾肉	猪肉100g, 菠萝50g	6.0元	鸡汤狮子头	炒米30g, 肉末120g	6.0元	香辣鱼片	巴沙鱼100g, 盐菜50g	6.0元	红烧狮子头	狮子头150g	6.0元		
	梅干菜扣肉	五花肉100g, 梅干菜50g	6.0元	糯米蒸肉圆	糯米50, 肉馅100g	6.0元	米粉肉	米粉90g, 肉末100g	6.0元	花菜炒肉片	花菜100g, 肉片20g, 胡萝卜30g	4.5元	西红柿鸡蛋	西红柿120g, 鸡蛋30g	4.0元		
	干锅土豆片	青椒10g, 土豆120g, 肉20g	4.5元	青椒干炒肉片	青椒60g, 猪肉70g, 肉片20g	4.5元	胡萝卜烧牛肉	胡萝卜95g, 牛肉55g	6.0元	拉皮肉片	粉皮120g, 肉丝20g, 青椒10	4.5元	毛豆鲜蘑	土豆50, 蘑菇100g, 肉片20g, 毛豆20	4.5元		
	蚝油生菜	生菜150g	3.0元	土豆肉丁杂酱	土豆60g, 肉丁20g, 蘑菇40g, 胡萝卜30g	4.5元	肉沫狮子头	猪肉120g, 青蒜10g, 肉末20g	4.5元	青椒干丝肉丝	青椒100g, 香干30g, 肉丝20	4.5元	青椒干丝肉丝	青椒100g, 香干30g, 肉丝20	4.5元		
	花菜炒肉片	花菜130g, 肉片20g	4.5元	光鸡蒸鸭	光鸡150g	6.0元	宫爆鸡丁	花生米50g, 胡萝卜10g, 土豆60g, 鸡肉丁30g	5.0元	蒜泥青菜	青菜130g, 蒜20g	3.0元	蒜香菠菜	菠菜130g, 蒜20g	3.0元		
	红烧瓦块鱼	花雕鱼150g	6.0元	西红柿炒蛋	西红柿120g, 鸡蛋30g	4.0元	腐竹炒肉片	肉20g, 腐竹70g, 青椒30g, 青蒜30g	4.5元	醋溜土豆丝	土豆丝130g, 干辣椒20g	2.5元	醋溜土豆丝	土豆丝130g, 干辣椒20g	2.5元		
	三河小炒	芹菜90g, 胡萝卜10g, 香干30g, 肉丝20g	4.5元	生瓜木耳肉片	生瓜100g, 木耳30g, 肉片20g	4.5元	蒜泥生菜	生菜150g	3.0元	葱油鸡	仔鸡150g	6.0元	葱油鸡	仔鸡150g	6.0元		
	蒜泥菠菜	菠菜150g	3.0元	蒜泥生菜	生菜150g	3.0元	西蓝花炒肉片	胡萝卜30g, 西蓝花100g, 肉20g	4.5元	蚕豆毛圈汤	蚕豆米20g, 肉80g, 鸡蛋50g	6.0元	西红柿毛圈汤	蚕豆米20g, 肉80g, 鸡蛋50g	6.0元		
	排骨烧山药	排骨70g, 山药80g	6.0元	香菇毛圈汤	肉100g, 香菇30g, 鸡蛋20g	6.0元	排骨烧萝卜	排骨70g, 萝卜80g	6.0元	西红柿蛋汤		免费	骨头萝卜汤		免费		
	泡椒凤爪		免费	白菜蛋汤		免费	平菇肉片汤		免费								
	酸辣白菜丝	大白菜150g	1.0元	青椒萝卜丝	青椒10g, 萝卜140g	1.0元	蒜身萝卜	萝卜150g	1.0元	吉香肉丝	吉香肉70g, 肉80g	6.0元					
	宫保炒肉片	宫保100g, 洋葱30g, 肉片20g	4.5元	肉沫烧肉	粉丝130g, 肉沫20g	4.5元	奥尔良鸡腿	鸡腿100g	6.0元	水煮鱼片	娃娃菜25g, 豆芽20g, 千张20g, 草鱼65g	6.0元					
	腐竹烧肉	腐竹50g, 肉100g	6.0元	排骨烧土豆	排骨80g, 土豆70g	6.0元	土豆烧肉	土豆60g, 猪肉90g	6.0元	无辣不欢	光鸡150g	6.0元					
	鸡烧土豆	三黄鸡80g, 土豆70g	6.0元	青蒜炒肉片	青蒜50g, 胡萝卜30g, 肉片20g	4.5元	金针菇炒肉丝	金针菇100g, 青椒丝30g, 肉松20g	4.5元	酸辣海带丝	海带丝150g	2.0元					
	火腿木耳炒蛋	火腿60g, 木耳30g, 鸡蛋60g	5.0元	鱼香肉丝	笋丝70g, 木耳40g, 胡萝卜20g, 肉丝20g	5.0元	糖醋排骨	排骨110g, 年糕40g	6.0元	虎皮蛋烧肉	鹌鹑蛋 70g, 肉80g	6.0元					
肉沫茄子	茄子130g, 肉沫20g	4.5元	香辣根	辣椒150	6.0元	紫汤130g	肉沫20g	4.5元	西红柿鸡蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元						
干张结烧肉	五花肉90g, 干张结60g	6.0元	酱烧鸡蛋	鸡蛋150g	3.0元	豆角干肉丝	豆角90g, 干干40g, 肉丝20g	4.5元	虎皮青椒	青椒120g, 肉丝30g	4.5元						
干锅土豆片	青椒10g, 土豆120g, 肉20g	3.5元	地三鲜	土豆50g, 茄子60g, 豆角30g, 肉丝20g	4.5元	湘式炒猪肝	猪肝100g, 杭椒20g, 青蒜30g	5.0元	芹菜蒸干丝	芹菜100g, 香干50g	4.0元						
鱼香肉丝	笋丝70g, 木耳40g, 胡萝卜20g, 肉丝20g	5.0元	干锅花菜	花菜100g, 肉片20g, 青蒜30g	4.5元	火腿白菜炖粉条	娃娃菜100g, 火腿30g, 粉条20g	4.5元	醋溜土豆丝	土豆丝130g, 干辣椒20g	2.5元						
芹菜蒸干丝肉丝	芹菜100g, 干丝30g, 肉丝20g	4.5元	青萝卜炒肉片	青萝卜30g, 肉片20g	2.5元	黄瓜炒肉片	黄瓜100g, 木耳30g, 肉片20	4.5元	蒜泥上海青	青菜150g	3.0元						
肉沫烧肉片	粉丝130g, 肉沫20g	4.5元	蒜泥生菜	生菜150g	3.0元	炒炒毛白菜	毛白菜150g	3.0元	三色包菜丝	胡萝卜20g, 包菜100g, 青椒丝30g	4.0元						
清炒毛白菜	毛白菜150g	3.0元	生瓜炒火腿	生瓜90g, 木耳30g, 火腿30g	4.5元	酸辣土豆丝	土豆150	2.5元	生瓜炒肉片	生瓜100g, 胡萝卜20g, 肉片10g	4.5元						
西红柿炒蛋	鸡蛋30g, 西红柿120g	4.0元	素鸡烧肉	素鸡70g, 肉80g	6.0元	西红柿炒鸡蛋	西红柿120g, 鸡蛋30g	4.0元	肉沫豆腐汤	肉沫20g, 豆腐130g	3.0元						
萝卜丝鸡蛋汤		免费	紫菜蛋汤		免费	肉沫豆腐汤		免费	西红柿蛋汤		免费						

合肥一中优芙得餐厅自选称重菜单（5月11日--5月15日）				合肥一中优芙得餐厅自选称重菜单（5月11日--5月15日）				合肥一中优芙得餐厅自选称重菜单（5月11日--5月15日）				合肥一中优芙得餐厅自选称重菜单（5月11日--5月15日）				合肥一中优芙得餐厅自选称重菜单（5月11日--5月15日）			
周一				周二				周三				周四				周五			
口水鸡	自助称重	1.98元/两	自助称重	肉沫炖豆腐	自助称重	1.98元/两	自助称重	香辣肉丁	自助称重	1.98元/两	自助称重	奥尔良烤翅	自助称重	1.98元/两	自助称重	奥尔良烤翅	自助称重	1.98元/两	
肉末卤水豆腐				春笋狮子头				肉沫炖冬瓜				肉末卤水豆腐				肉末卤水豆腐			
青椒酱干肉丝				肉沫茄子煲				珍珠肉圆				川味口水鸡				川味口水鸡			
酱香鸡腿				孜然土豆片				排骨炖莴笋				干张结焖排骨				虎皮蛋焖排骨			
川味扣肉				肉沫蒸鸡蛋				狼牙土豆				梅干菜炖肉				梅干菜炖肉			
肉沫豆腐				奥尔良烤鸡				脆皮鸡				黑椒汁肉柳				黑椒汁肉柳			
小炒鸡脆				东坡肉				五花肉炖老豆腐				火腿炒鸡蛋				火腿炒鸡蛋			
红烧蹄手				蒜蓉粉丝煲				黄焖鸡				五花肉炖粉条				五花肉炖粉条			
香辣翅根				川味口水鸡				青椒酱干肉丝				奥尔良烤鸡				奥尔良烤鸡			
香辣鸡丁				糖醋鸡柳				水煮肉片				鱼香肉丝				鱼香肉丝			
糖醋肉柳				金汤鱼片				糖醋肉柳				肉丝蒸蛋				肉丝蒸蛋			
炸鸡腿				番茄酥肉				香菇菜心				肉沫茄子煲				肉沫茄子煲			
酱鸭块				桂华红枣莲藕				红烧肉				蒜蓉金针菇				蒜蓉金针菇			
南瓜				玉米				紫薯				贝贝南瓜				贝贝南瓜			
盖饭、拌饭类				咖喱饭、意面、炒饭、炒面类				火锅、面包、饼类											
隆江猪脚饭	米饭/意面：400g浇头:100g	14.0元	鸡蛋炒饭	米饭230g辅料30	9.0元	香辣烤鱼锅	鱼柳110g配菜140g	15.0元	土豆	土豆35g	1.0元	土豆	土豆35g	1.0元					
秘制叉烧饭	米饭/意面：400g浇头:100g	14.0元	牛肉炒饭	米饭230g牛肉30g	13.0元	牛肉小火锅	牛肉110g配菜140g	14.0元	包菜	包菜35g	2.0元	包菜	包菜35g	2.0元					
糖醋里脊拌饭	米饭/意面：400g浇头:100g	13.0元	菠萝炒饭	米饭180g肉20g鸡蛋20g菠萝50g	13.0元	小酥肉火锅	手工小酥肉110g配菜140g	14.0元	金针菇	金针菇35g	2.0元	金针菇	金针菇35g	2.0元					
奥尔良烤肉拌饭	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	肉松烤肉手抓饼	肉松30g烤肉40g手抓饼50g	7.0元	煎蛋	鸡蛋40g	1.5元	煎蛋	鸡蛋40g	1.5元					
鸡丁拌饭	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	肉夹馍	卤肉80g馍90g	8.0元	素鸡	素鸡35g	2.0元	素鸡	素鸡35g	2.0元					
咖喱肉丁饭	米饭180g浇头140g配菜90g	14.0元	茄汁翅根饭	米饭/意面:400g浇头:100g	13.0元	掉渣饼	面粉100g馅料50g	3.5元	香菇	香菇35g	2.0元	香菇	香菇35g	2.0元					
嘉式烤肉饭	米饭180g浇头140g配菜90g	14.0元	椒盐手工小酥肉（周二）	米饭/意面:400g浇头:100g	13.0元	麻辣拌	娃娃菜40g面皮150g土豆20g藕20g	14.0元	年糕	年糕45g	5.0元	年糕	年糕45g	5.0元					
鱼香茄子饭	米饭180g浇头130g配菜90g	13.0元	蜜汁烤肉饭	米饭/意面:400g浇头:100g	13.0元	把子肉套餐饭	米饭100g时蔬100g肉120g鸡蛋0.5	14.0元	豆角	豆角15g	1.0元	豆角	豆角15g	1.0元					
水煮肉片饭	米饭180g浇头140g配菜90g	14.0元	椒盐鸡排饭（周二、周四）	米饭/意面:400g浇头:100g	13.0元	烤冷面	冷面皮100g鸡蛋50g肉50g酱5g	8.0元	鹌鹑蛋	鹌鹑蛋30g	2.0元	鹌鹑蛋	鹌鹑蛋30g	2.0元					
糖醋里脊饭	米饭180g浇头140g配菜90g	13.0元	芝士鸡肉焗饭	芝士碎15g炒饭300g浇头100g	14.0元	鸡蛋汉堡	面60g鸡蛋50g肉米20g	6.0元	花干	花干25g	2.0元	花干	花干25g	2.0元					
照烧鸡腿饭	米饭180g鸡腿90g配菜90g	14.0元	菠萝饭	菠萝50g鸡蛋20g火腿20g米饭180g芝士15g	14元	现烤三明治	面粉100g馅料50g	8元	炸鸡排	鸡排50g	5.0元	炸鸡排	鸡排50g	5.0元					
黑椒里脊肉丁	米饭180g浇头140g配菜90g	13.0元	火腿鸡蛋炒饭	米饭150g火腿60g鸡蛋30g	13元	红豆餐包	面粉100g馅料50g红豆50g	5元	烤肉串	鸡肉串30g	2.5元	烤肉串	鸡肉串30g	2.5元					
可乐鸡饭	米饭180克浇头140克 配菜90克	14.0元	爆炒火腿鸡蛋面	面条240g火腿40g鸡蛋30g	13元	甜甜圈	面粉100g巧克力50g	5元	烤五花肉	五花肉25g	3.0元	烤五花肉	五花肉25g	3.0元					
奥尔良鸡肉饭	米饭180克浇头130克 配菜90克	12.0元	牛肉板面	面条240g青菜40g牛肉20g	12元	蔓越莓卷	面粉100g蔓越莓50g	6元	奥尔良烤鸡腿	鸡腿60g	6.0元	奥尔良烤鸡腿	鸡腿60g	6.0元					
小炒鸡杂饭	米饭180克浇头130克 配菜90克	13.0元	肉臊子拌粉	米粉230g青菜10g肉臊子100g	14元	奥利奥墨西哥面	面粉100g奥利奥50g	7元	鱼豆腐	豆腐50g	2.5元	鱼豆腐	豆腐50g	2.5元					
鸡柳饭（每周二、四）	米饭180克浇头180克配菜90克	13.0元	可乐鸡拌粉	米粉230g青菜10g可乐鸡100g	13元	椰蓉面包	面粉100g蔓越莓50g	5元	卤干	白干30g	1.5元	卤干	白干30g	1.5元					
奥尔良烤肉披萨	面粉200克芝士碎80克肉50克玉米30g	6.0元/片	鱼香肉丝拌粉	米粉230g青菜10g鱼香肉丝100g	12元	老面包	面粉100g黄油50g	3元	卤肠	肉肠50g	2元	卤肠	肉肠50g	2元					
锅巴土豆	土豆200g	5.0元	麻辣鸡丝拌粉	米粉230g青菜10g麻辣鸡丝100g	14元	麻薯	面粉100g	3元	撒子	撒子30g	2元	撒子	撒子30g	2元					
脆皮香蕉	香蕉150g	6.0元	麻酱面皮	面皮230g时蔬10g	8元	沙汤	鸡丝50g, 干张20g, 木耳10g, 鸡蛋	3元/杯											
卤肉拌饭	卤肉100g米饭180g配菜90g	14.0元	牛腩热干面	浇头40面条230	13元	酱香饼	面粉150g	3元											
酥肉米线	小酥肉100g米线200g时蔬20g	13.0元	孜然烤肉	浇头100面条230	13元	煎饼	面粉100g, 肉50g	2.5元											
招牌米线	煎蛋50g时蔬20g米线200g	10.0元	西红柿鸡蛋热干面	浇头130面条230	10元	煎包	面粉50g, 肉20g	1元											
热拌面皮米线	面皮100g米线100g时蔬100g	10.0元	大排热干面	浇头110/片, 面条230	13元	煎饺	肉15, 面15	1.0元/3个											
						鸡蛋饼	面粉50g鸡蛋30g	2.5元											

长江路校区优芙得餐厅

合肥一中优芙得餐厅菜单（5月11日--5月15日）

餐别	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	馒头	面粉60g	0.5元	馒头	面粉60g	0.5元	馒头	面粉60g	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15g	1.0元/2个	烧麦	面粉15g糯米馅45g	1.0元	蒸饺	面粉15g, 馅15g	1.0元/2个	蒸饺	面粉15g, 馅15g	1.0元/2个	蒸饺	面粉15g, 馅15g	1.0元/2个	
	烧麦	面粉15g糯米馅45g	1.0元	小肉包	肉15g, 面粉20g	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	
	面包	肉15g, 面粉20g	1.0元	锅贴饺	肉馅20g, 面粉20g	1.5元/2个	小肉包	肉15g, 面粉20g	1.0元	面包	肉15g, 面粉20g	1.0元	小肉包	肉15g, 面粉20g	1.0元	
	锅贴饺	肉馅20g, 面粉20g	1.5元/2个	鸡蛋、白煮蛋	鸡蛋60-70g	1.3元	锅贴饺	肉馅20g, 面粉20g	1.5元/2个	锅贴饺	肉馅20g, 面粉20g	1.5元/2个	锅贴饺	肉馅20g, 面粉20g	1.5元/2个	
	梅干菜肉末包	梅干菜肉末30g, 面粉40g	1.5元	咸豆角肉包	肉末咸豆角30g, 面粉40g	1.5元	肉末煎菜笋包	肉末煎菜笋30g, 面粉40g	1.5元	豆角肉末鸡蛋包	肉末豆角鸡蛋30g, 面粉40g	1.5元	豆腐粉丝包	肉末豆腐粉丝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	肉包	肉30g, 面粉40g	1.5元	肉包	肉30g, 面粉40g	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	花卷	面粉60g	1.5元	花卷	面粉60g	1.5元	蜜豆卷	蜜豆10g, 面粉60g	1.5元	
	香卷	韭菜粉丝20g香卷皮30g	1.5元	香卷	韭菜粉丝20g香卷皮30g	1.5元	蛋糕	糯米80g	1.5元	蛋糕	糯米80g	1.5元	南瓜饼	面粉50g南瓜30g	1.5元	
	蛋糕	糯米80g	1.5元	蛋糕	糯米80g	1.5元	蹄子头	面粉50g	1.5元	香卷	韭菜粉丝20g香卷皮30g	1.5元	糖糕	糯米80g	1.5元	
	鸡蛋、白煮蛋	鸡蛋60-70g	1.3元	红薯	红薯130g	2.0元	鸡蛋、白煮蛋	鸡蛋60-70g	1.3元	鸡蛋、白煮蛋	鸡蛋60-70g	1.3元	鸡蛋、白煮蛋	鸡蛋60-70g	1.3元	
	山芋	山芋130g	2.0元	发糕	白糖15g面粉30g	2.0元	红薯	红薯130g	2.0元	胡萝卜	胡萝卜130g	2.0元	山芋	山芋130g	2.0元	
	胡萝卜	胡萝卜130g	2.0元	老南瓜	老南瓜130g	2.0元	胡萝卜	胡萝卜130g	2.0元	南瓜	南瓜130g	2.0元	胡萝卜	胡萝卜130g	2.0元	
	发糕	白糖15g面粉30g	2.0元	太阳饼	鸡蛋20g面粉50g	2.5元	梅干菜肉饼	肉末梅干菜30g面粉40g	3.0元	太阳饼	鸡蛋20g面粉50g	2.5元	发糕	白糖15g面粉30g	2.0元	
	青椒鸡蛋饼	青椒鸡蛋30g面粉60g	3.0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	香酥肉饼	肉末香酥肉饼30g, 面粉50g	3.0元	蛋挞	蛋挞皮9.5g, 蛋挞液7.5g	3.0元	
	紫薯馅饼	紫薯30g, 面粉60g	3.0元	蛋挞	蛋挞皮9.5g, 蛋挞液7.5g	3.0元										
	白米粥		免费	花生米粥		免费	玉米杂粮粥		免费	堂拌粥		免费	白米粥		免费	
	辣椒汤		免费	胡辣汤		免费	辣椒汤		免费	堂拌粥		免费	辣椒汤		免费	
	午餐	川香口水鸡	仔鸡150g	6.0元	糖醋排骨	排骨80g手指年糕70g	6.0元	干锅烧鸭	猪肉80g干锅鸭70g	6.0元	老豆腐烧肉	猪肉80g老豆腐70g	6.0元	白干烧排骨	排骨80g白干70g	6.0元
		红烧狮子头	鲜肉馅150g	6元/2个	无糖蒸鸭	仔鸭150g	6.0元	酥椒鸡排	鸡胸肉150g	6.0元	梅干菜扣肉	梅干菜70g蹄膀80g	6.0元	土豆烧牛肉	牛肉60g土豆90g	6.0元
椒盐蹄膀		蹄膀80g洋葱50g青椒20g	6.0元	干锅肉丝	鲜肉馅150g	6.0元	米粉蒸肉	五花肉90g米粉60g	6.0元	红烧鱼块	鱼150g	6.0元	川香口水鸡	仔鸡150g	6.0元	
剁椒草鱼		草鱼150g	6.0元	豆角回锅肉	猪肉80g豆角70g	6.0元	干黄豆烧猪排	黄豆70g猪排60g	6.0元	红烧大排	大排150g	6.0元	洋葱回锅肉	猪肉80g洋葱50g青椒20g	6.0元	
香脆蒜烧肉		香脆蒜70g猪肉80g	6.0元	红烧大排	大排150g	6.0元	土灶烧仔鸡	仔鸡80g土豆70g	6.0元	奥尔良鸭腿	鸭腿150g	7.0元	米粉烧肉	五花肉90g米粉60g	6.0元	
干锅包菜		包菜150g	1.0元	酸辣海带丝	海带丝150g	1.0元	素炒绿豆芽	绿豆芽150g	1.0元	清炒大白菜	大白菜150g	1.0元	酸辣平包菜	平包菜150g	1.0元	
青菜豆腐		小青菜130g豆腐20g	3.0元	平菇青菜	小青菜130g平菇20g	3.0元	清炒青菜	青菜130g平菇20g	3.0元	香菇炒青菜	青菜140g香菇10g	3.0元	清炒小青菜	青菜150g	3.0元	
农家蒸茄子		茄子120g肉末30g	4.5元	香脆茄炒肉片	香脆茄120g肉片30g	4.5元	青椒香干炒肉丝	青椒80g香干50g肉丝20g	4.5元	青银白干肉丝	大白干100g青椒30g肉丝20g	4.5元	蒜茸木耳炒肉片	蒜茸80g木耳40g肉片30g	4.5元	
肉末鸡蛋豆腐		鸡蛋豆腐120g肉末30g	4.5元	火腿蒸蛋	水蛋130g火腿20g	4.0元	包菜粉丝炒鸡蛋	平包菜80g鸡蛋50g粉丝20g	4.0元	麻婆豆腐	豆腐145g肉沫5g	3.0元	干锅花菜	菜80g木耳20g肉片20g胡萝卜30g	4.5元	
芹菜香干炒肉丝		芹菜80g香干50g肉丝20g	4.5元	肉末粉丝	粉丝110g肉末40g	4.5元	土豆炒肉丝	土豆120g肉丝30g	3.0元	小葱煎鸡蛋	鸡蛋140g火腿10g	3.0元	扁担豆腐	豆腐150g	3.0元	
生瓜炒鸡蛋		生瓜100g鸡蛋50g	4.0元	干锅土豆片	青辣椒20g土豆80g肉片50g	4.5元	蒜茸木耳炒肉片	蒜茸80g肉片30g木耳40g	4.5元	花菜炒肉片	花菜120g肉片30g	4.5元	农家蒸茄子	肉末30g茄子120g	4.5元	
青椒炒绿豆芽		青椒20g绿豆芽130g	3.0元	花菜炒肉片	花菜100g木耳20g肉片30g	4.5元	银条炒肉丝	银条120g肉丝30g	4.5元	红油云丝	芹菜50g云丝100g	4.0元	洋葱炒鸡蛋	洋葱80g鸡蛋50g青椒20g	4.0元	
紫菜蛋花汤			免费	豆腐蛋花羹		免费	番茄蛋花汤		免费	冬瓜鸡蛋汤		免费	紫菜蛋花汤		免费	
川香口水鸡		仔鸡150g	6.0元	糖醋排骨	排骨80g手指年糕70g	6.0元	干锅烧鸭	猪肉80g干锅鸭70g	6.0元	老豆腐烧肉	猪肉80g老豆腐70g	6.0元				
红烧狮子头		鲜肉馅150g	6元/2个	无糖蒸鸭	仔鸭150g	6.0元	酥椒鸡排	鸡胸肉150g	6.0元	梅干菜扣肉	梅干菜70g蹄膀80g	6.0元				
椒盐蹄膀		蹄膀80g洋葱50g青椒20g	6.0元	干锅肉丝	鲜肉馅150g	6.0元	米粉蒸肉	五花肉90g米粉60g	6.0元	红烧鱼块	鱼150g	6.0元				
剁椒草鱼		草鱼150g	6.0元	豆角回锅肉	猪肉80g豆角70g	6.0元	干黄豆烧猪排	黄豆70g猪排60g	6.0元	红烧大排	大排150g	6.0元				
香脆蒜烧肉		香脆蒜70g猪肉80g	6.0元	红烧大排	大排150g	6.0元	土灶烧仔鸡	仔鸡80g土豆70g	6.0元	奥尔良鸭腿	鸭腿150g	7.0元				
干锅包菜		包菜150g	1.0元	酸辣海带丝	海带丝150g	1.0元	素炒绿豆芽	绿豆芽150g	1.0元	清炒大白菜	大白菜150g	1.0元				
青菜豆腐		小青菜130g豆腐20g	3.0元	平菇青菜	小青菜130g平菇20g	3.0元	清炒青菜	青菜130g平菇20g	3.0元	香菇炒青菜	青菜140g香菇10g	3.0元				
农家蒸茄子	茄子120g肉末30g	4.5元	香脆茄炒肉片	香脆茄120g肉片30g	4.5元	青椒香干炒肉丝	青椒80g香干50g肉丝20g	4.5元	青银白干肉丝	大白干100g青椒30g肉丝20g	4.5元					
肉末鸡蛋豆腐	鸡蛋豆腐120g肉末30g	4.5元	火腿蒸蛋	水蛋130g火腿20g	4.0元	包菜粉丝炒鸡蛋	平包菜80g鸡蛋50g粉丝20g	4.0元	麻婆豆腐	豆腐145g肉沫5g	3.0元					
芹菜香干炒肉丝	芹菜80g香干50g肉丝20g	4.5元	肉末粉丝	粉丝110g肉末40g	4.5元	土豆炒肉丝	土豆120g肉丝30g	3.0元	小葱煎鸡蛋	鸡蛋140g火腿10g	3.0元					
生瓜炒鸡蛋	生瓜100g鸡蛋50g	4.0元	干锅土豆片	青辣椒20g土豆80g肉片50g	4.5元	蒜茸木耳炒肉片	蒜茸80g肉片30g木耳40g	4.5元	花菜炒肉片	花菜120g肉片30g	4.5元					
青椒炒绿豆芽	青椒20g绿豆芽130g	3.0元	花菜炒肉片	花菜100g木耳20g肉片30g	4.5元	银条炒肉丝	银条120g肉丝30g	4.5元	红油云丝	芹菜50g云丝100g	4.0元					
紫菜蛋花汤		免费	豆腐蛋花羹		免费	番茄蛋花汤		免费	冬瓜鸡蛋汤		免费					
花样	奥尔良烤肉饭		15元	沙拉鸡排饭		14元	手撕鸡排饭		14元	天水麻辣烫		14元	香酥鸡扒饭		14元	
	天水麻辣烫		14元	土豆炖牛肉		14元	红烧肉肉饭		14元	香酥鸡排饭		14元	手撕鸡排饭		14元	

