

合肥一中食堂每周菜谱

淝河校区优芙得餐厅

合肥一中优芙得餐厅菜单（7月6日--7月10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			
	香辣豆腐包	馅料30, 面粉40	1.2元	包菜粉丝包	馅料30, 面粉40	1.2元	豆沙包	馅料30, 面粉40	1.2元	青椒海带包	馅料30, 面粉40	1.2元	豆沙包	馅料30, 面粉40	1.2元			
	雪梨肉丝包	馅料30, 面粉50	1.5元	蛋香肉丝包	馅料30, 面粉40	1.5元	雪梨鸡蛋饼	馅料30, 面粉20	1.5元	梅干菜肉包	馅料30, 面粉40	1.5元	三鲜包	馅料30, 面粉40	1.5元			
	葱饼	馅料10, 面粉10	0.5元	海苔花卷	火腿15, 面粉20	1.6元	青椒鸡蛋饼	火腿15, 面粉20	1.6元	烧麦	糯米50, 面粉10	1.0元	葱饼	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	烧麦	馅料30, 面粉10	1.0元	糖糕	白糖10, 糯米粉30	1.5元	火腿卷	葱5, 火腿10, 面粉30	2.0元	海苔干张卷麻糍	海苔30, 麻糍15, 油条15, 干张30	5.0元			
	鸡蛋糖饼	鸡蛋10, 面粉20	1.0元	糖糕	白糖10, 糯米粉40	1.5元	太阳饼	土豆30, 面粉40, 鸡蛋20	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, 面粉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, 面粉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, 面粉10	3.0元	香煎菜盒	菜馅20, 面粉10	3.0元	油条	面粉30	2.0元			
	火腿花卷	火腿丁10, 面粉20	1.5元	鸡蛋糖饼	鸡蛋10, 面粉20	1.0元	糖糕	糯米80	1.5元	海苔三明治	海苔30, 鸡蛋25, 吐司40	5.0元	鸡蛋火腿酥饼	鸡蛋火腿20, 饼皮15	2.5元			
	南瓜饼	南瓜10, 糯米粉30	1.5元	香煎菜盒	馅料30, 面粉20	3.0元	油条	面粉70	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	海苔饼团	海苔15, 沙拉酱10, 糯米80	5.0元	糖糕	糯米80	1.5元	香卷	馅料30, 面粉30	1.5元			
	火腿鸡蛋夹馍	面粉150, 火腿20, 鸡蛋50	4元	油条	面粉200, 肉100	2.0元	小笼包	面粉200, 肉100	6元/笼	鸡蛋糖饼	鸡蛋10, 面粉30	1.0元	芝士肉松饼	芝士15, 肉松15, 面粉25	3.0元			
	油条	面粉70	2.0元	糖糕	糯米20	1.5元	煎饺	馅料10, 面粉10	0.5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			
	糖糕	糯米40, 白糖10	1.5元	香卷	馅料30, 面粉10	1.6元	鸡蛋火腿酥饼	鸡蛋火腿20, 饼皮15	2.5元	油条	面粉70	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80	1.5元			
	山芋	山芋70	1.5元	玉米	玉米70	2.0元	玉米	玉米70	2.0元	山芋	山芋60	1.5元	水煮蛋, 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, 卤蛋	鸡蛋60	1.3元	南瓜粥		免费	辣鲜汤		免费			
	麻豆粥		免费	卤蛋, 白煮蛋	鸡蛋60	1.3元	卤蛋, 白煮蛋	鸡蛋60	1.3元	辣鲜汤		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						
				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, 青梗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	青椒炒肉片	猪肉100g, 青椒100g	6.0元	青椒炒肉片	猪肉100g, 青椒100g	6.0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	包菜炒粉丝	韭菜10g, 包菜100g, 粉丝40g	1.5元	青椒海带丝	海带丝130g, 青椒20g	1.0元	三色包菜丝	胡萝卜20g, 包菜丝100g, 青椒丝30g	1.0元			
	豉汁蒸排骨	排骨80g, 年糕50g, 南瓜20g	3.0元	火腿木耳炒鸡蛋	火腿60g, 木耳30g, 鸡蛋60g	5.0元	火腿蒸鸡蛋	火腿20g, 鸡蛋130g	3.5元	西红柿鸡蛋	西红柿120g, 鸡蛋30g	4.0元	肉烧茼蒿	茼蒿70g, 肉80g	6.0元			
	水煮肉片	猪肉片100g, 盐菜50g	6.0元	胡萝卜炆牛肉	胡萝卜85g, 牛肉65g	6.0元	奥尔良炸鸡	三黄仔鸡150g	6.0元	蒜苗炒肉片	鸡胸70g, 蒜苗60g, 辣椒20g	6.0元	香辣大虾	黄鳝30g, 土豆50g, 基尾虾70g	6.0元			
	脆皮鸡块	鸡块80g, 香菇20g, 土豆50g	6.0元	香菇焗肉	五花肉100g, 香菇20g	6.0元	香辣虾	南瓜30g, 土豆60g, 大蒜70g	6.0元	咕咾肉	南瓜60g, 肉100g	6.0元	牛肉炖土豆	土豆90g, 牛腩60g	6.0元			
	梅干菜扣肉	五花肉100g, 梅干菜50g	6.0元	豆角烧茄子	豆角50g, 茄子80g, 肉20g	4.5元	豆角烧茄子	豆角50g, 茄子80g, 肉20g	4.5元	红烧肉	猪肉150g	6.0元	香辣鱼片	龙利鱼100g, 盐菜50g	6.0元			
	干锅土豆片	青椒10g, 土豆120g, 肉20g	3.5元	糯米蒸肉圆	糯米50g, 肉100g	6.0元	米粉肉	米粉50g, 肉100g	6.0元	西兰花炒肉片	西兰花100g, 肉片20g, 胡萝卜30g	4.5元	西红柿鸡蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元			
	西红柿炒蛋	鸡蛋30g, 西红柿120g	4.0元	青椒干炒肉丝	青椒60g, 蒜干70g, 肉丝20g	4.5元	水焐肉片	猪肉片120g, 盐菜30g	6.0元	拉皮肉丝	粉皮120g, 肉丝20g, 青梗10	4.5元	鲜毛豆炒肉丁	毛豆米50g, 肉20g, 蒜干60g, 胡萝卜20	4.5元			
	花菜炒肉片	花菜130g, 肉片20g	4.5元	土豆肉丁杂酱	土豆60g, 肉丁20g, 蒜干40g, 胡萝卜30g	4.5元	蒜蓉小炒	蒜蓉80g, 蒜干40g, 肉丝20g, 青椒10g	4.5元	青椒干炒肉丝	青椒100g, 蒜干30g, 肉丝20	4.5元	青椒回肠肉丝	青椒100g, 回肠30g, 肉丝20	4.5元			
	小炒鸡块	鸡块70g, 蒜苗60g, 小米辣20g	6.0元	无糖糖醋	光鸭150g	6.0元	宫保鸡丁	花生米50g, 胡萝卜10g, 土豆60g, 鸡肉丁30g	5.0元	蒜茸青菜	青菜130g, 蒜茸20g	3.0元	白灼广东菜心	广东菜心130g, 三丝20g	3.0元			
	三河小炒	芹菜90g, 胡萝卜10g, 香干30g, 肉丝20g	4.5元	西红柿炒蛋	西红柿120g, 鸡蛋30g	4.0元	红烧牛杂	牛杂120g, 青蒜30g	6.0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			
	蒜泥毛白菜	毛白菜150g	3.0元	生瓜木耳肉片	生瓜100g, 木耳30g, 肉片20g	4.5元	蒜泥毛白菜	毛白菜150g	3.0元	葱油鸡	仔鸡150g	6.0元	三杯鸡	蒜子20g, 仔鸡130g	6.0元			
	排骨炖山药	排骨70g, 山药80g	6.0元	蒜泥生菜	生菜150g	3.0元	花菜炒肉片	胡萝卜30g, 花菜100g, 肉20g	4.5元	西红柿毛圆灌汤	黄豆米20g, 肉80g, 鸡蛋60g	6.0元	西红柿毛圆灌汤	西红柿20g, 肉80g, 鸡蛋60g	6.0元			
	菌菇老鸡汤		免费	番茄毛圆灌汤	肉100g, 番茄30g, 鸡蛋20g	6.0元	排骨炖玉米	排骨70g, 玉米80g	6.0元	萝卜豆腐汤		免费	萝卜豆腐汤		免费			
	酸辣白菜丝	大白菜150g	1.0元	青菜蛋汤		免费	平菇肉片汤		免费									
	宫笋炒肉片	宫笋100g, 洋葱30g, 肉片20g	4.5元	青椒胡萝卜丝	青椒10g, 胡萝卜140g	1.0元	养身萝卜	萝卜150g	1.0元	吉蔬焗焗肉	吉蔬焗焗70g, 肉80g	6.0元						
	腐竹烧肉	腐竹50g, 肉100g	6.0元	肉沫焗粉条	粉丝130g, 肉沫20g	4.5元	奥尔良烤鸡腿	鸡腿100g	6.0元	水煮鱼片	娃娃菜25g, 豆芽20g, 干张20g, 草鱼85g	6.0元						
	鸡块土豆	鸡块80g, 土豆70g	6.0元	排骨焗土豆	排骨80g, 土豆70g	6.0元	土豆腐肉片	土豆60g, 猪肉90g	6.0元	无糖糖醋	光鸭150g	6.0元						
	火腿木耳炒蛋	火腿60g, 木耳30g, 鸡蛋60g	5.0元	吉蔬焗焗肉	吉蔬焗焗100g, 胡萝卜30g, 肉片20g	4.5元	杭椒炒鸡蛋	鸡蛋50g, 青椒100g	4.5元	酸辣海带丝	海带丝150g	2.0元						
	肉沫茄子	茄子130g, 肉沫20g	4.0元	鱼香肉丝	笋丝70g, 木耳40g, 肉丝20g, 肉片20g	5.0元	糖醋排骨	排骨110g, 年糕40g	6.0元	虎皮瘦肉卷	腊鸭腿 70g, 肉80g	6.0元						
干张结烧肉	五花肉90g, 干张焗60g	6.0元	香炸猪排	猪排100g	6.0元	鱼香茄子	紫茄130g, 肉沫20g	4.5元	西红柿鸡蛋	西红柿90g, 鸡蛋60g	4.0元							
干锅土豆片	青椒10g, 土豆120g, 肉片20g	3.5元	地三鲜	土豆50g, 茄子60g, 豆腐30g, 肉丝20g	4.5元	西式炒辣排	猪排100g, 杭椒20g, 青蒜30g	5.0元	芹菜焗干丝	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	火腿100g, 白菜30g, 粉条20g	4.5元	醋溜土豆丝	土豆丝130g, 干辣椒20g	2.5元							
芹菜焗干丝肉丝	芹菜100g, 干丝30g, 肉丝20g	4.5元	青椒土豆丝	青椒30g, 土豆丝120g	2.5元	黄鱼炒肉片	黄鱼100g, 木耳30g, 肉片20	4.5元	蒜泥上海青	青菜150g	3.0元							
肉沫烧粉丝	粉丝130g, 肉沫20g	4.5元	蒜泥生菜	生菜150g	3.0元	蒜泥毛白菜	毛白菜150g	3.0元	三色包菜丝	胡萝卜20g, 包菜丝100g, 青椒丝30g	1.0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20g, 木耳10g	4.5元							
西红柿炒蛋	鸡蛋30g, 西红柿120g	4.0元	素鸡焗肉	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	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（7月6日--7月10日）			合肥一中优芙得餐厅自选称重菜单（7月6日--7月10日）			合肥一中优芙得餐厅自选称重菜单（7月6日--7月10日）			合肥一中优芙得餐厅自选称重菜单（7月6日--7月10日）			合肥一中优芙得餐厅自选称重菜单（7月6日--7月10日）		
周一			周二			周三			周四			周五		
口水鸡	自助称重	1.98元/两	肉沫炖豆腐	自助称重	1.98元/两	香辣肉丁	自助称重	1.98元/两	奥尔良烤翅	自助称重	1.98元/两	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					
青椒酱干肉丝			肉沫茄子煲			珍珠肉圆			川味口水鸡					
酱香鸡腿			孜然土豆片			排骨炖藕笋			干张结焖排骨					
川味扣肉			肉沫蒸鸡蛋			狼牙土豆			梅干菜炖肉					
肉沫豆腐			奥尔良炸鸡			脆皮鸡			黑椒汁肉柳					
小炒鸡脆			东坡肉			五花肉炖老豆腐			火腿炒鸡蛋					
红烧狮子手			蒜蓉粉丝煲			黄焖鸡			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					
香辣鸡丁			糖醋鸡柳			水煮肉片			鱼香肉丝					
糖醋肉柳			金汤鱼片			糖醋肉柳			肉丝蒸蛋					
炸鸡腿			番茄酥肉			香菇菜心			肉沫茄子煲					
酱鸭块			桂花红枣莲藕			红烧肉			蒜蓉金针菇					
南瓜	玉米	紫薯	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
意式烤肉饭	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	麻辣烫	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个	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	面粉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	烤鸡肉串	鸡肉串30g	2.5元	烤鸡肉串	鸡肉串30g	2.5元
可乐鸡饭	米饭180g浇头140g 配菜90g	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180g浇头130g 配菜90g	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180g浇头130g 配菜90g	13.0元	肉臊子拌粉	米粉230g青菜10g肉臊子100g	14元	小炒肉面	面条230g小炒肉100g青菜10g	13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180g浇头130g配菜90g	13.0元	可乐鸡拌粉	米粉230g青菜10g可乐鸡100g	13元	宫爆鸡丁面	面条230g浇头100g青菜10g	13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	6.0元/片	鱼香肉丝拌粉	米粉230g青菜10g鱼香肉丝100g	12元	红烧牛杂面	面240g牛杂50g青菜10	13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40g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100g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130g面条230	10元	煎包	面粉50g, 肉20g	1元						
干拌米线	肉片100g时蔬20g米线200g	12.0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						
热拌面皮米线	面皮100g米线100g时蔬100g	10.0元	麻酱米粉	米粉230g	8元	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（7月6日--7月10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	
	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	
	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	小肉包	肉15g, 面粉20g	1.0元	小肉包	肉15g, 面粉20g	1.0元	
	肉沫粉丝干拌包	肉沫粉丝30g, 面粉20g	1.5元	肉沫粉丝包	肉沫粉丝30g, 面粉20g	1.5元	芹菜香干包	芹菜香干15g, 面粉20g	1.2元	香菇青菜包	香菇青菜30g, 面粉20g	1.2元	肉沫酸菜包	肉沫酸菜30g, 面粉20g	1.5元	
	蜜豆卷	蜜豆30g, 面粉20g	1.5元	紫薯卷	紫薯30g, 面粉20g	1.5元	花卷	面粉60g	1.5元	花卷	葱花10g, 面粉40g	1.5元	豆沙卷	豆沙20g, 面粉30g	1.5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	烧麦	面粉15g糯米馅45g	1.0元	烧麦	面粉15g糯米馅45g	1.0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	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	红糖发糕	红糖15g面粉30g	2.0元	
	锅贴	肉馅20, 面20	1.5元/2个	锅贴	肉馅20, 面20	1.5元/2个	锅贴	肉馅20, 面20	1.5元/2个	锅贴	肉馅20, 面20	1.5元/2个	锅贴	肉馅20, 面20	1.5元/2个	
	蛋炒饭	鸡蛋10g, 米饭60g	2元	鸡蛋饼	鸡蛋20g, 面粉30g	3元	蛋炒饭	鸡蛋10g, 米饭60g	2元	紫菜鸡蛋饼	紫菜鸡蛋20g, 面粉30g	3元	薯条	薯条10g, 面粉50g	3元	
	肉沫豆腐饼	肉沫豆腐20g, 面粉30g	3元	肉沫青菜饼	肉沫青菜20g, 面粉30g	3元	紫薯馅饼	紫薯20g, 面粉30g	3元	肉沫粉丝饼	土豆丝30g, 面粉30g	3元	土豆丝夹馍	土豆丝30g, 面粉30g	3元	
	南瓜饼	老南瓜20g, 面粉30g	1.5元	南瓜饼	老南瓜20g, 面粉30g	1.5元	手擀馍	面粉60g	1元	南瓜饼	老南瓜20g, 面粉30g	1.5元	南瓜饼	老南瓜20g, 面粉30g	1.5元	
	豇笋蛋	鸡蛋60-70g	1.3元	豇笋蛋	鸡蛋60-70g	1.3元	鸡蛋	鸡蛋60-70g	1.5元	豇笋蛋	鸡蛋60-70g	1.3元	豇笋蛋	鸡蛋60-70g	1.3元	
	卤鸡蛋	鸡蛋60-70g	1.3元	卤鸡蛋	鸡蛋60-70g	1.3元	豇笋蛋	鸡蛋60-70g	1.3元	卤鸡蛋	鸡蛋60-70g	1.3元	卤鸡蛋	鸡蛋60-70g	1.3元	
	蜜薯	玉米120g	2.0元	蜜薯	玉米120g	2.0元	蜜薯	玉米120g	2.0元	蜜薯	玉米120g	2.0元	蜜薯	玉米120g	2.0元	
	老南瓜	老南瓜120g	2.0元	老南瓜	老南瓜120g	2.0元	老南瓜	老南瓜120g	2.0元	老南瓜	老南瓜120g	2.0元	老南瓜	老南瓜120g	2.0元	
	糕饼	糯米80g	1.5元	糕饼	糯米80g	1.5元	春卷	韭菜粉丝20g春卷皮30g	1.5元	春卷	韭菜粉丝20g春卷皮30g	1.5元	糕饼	糯米80g	1.5元	
	豇笋粥		免费	花生米粥		免费	紫米粥		免费	豇笋粥		免费	白米粥		免费	
	辣椒汤		免费	砂汤		免费	辣椒汤		免费	胡辣汤		免费	辣椒汤		免费	
	午餐	川香口水鸡	仔鸡150g	6元	鸡干菜扣肉	蹄膀80g梅干菜70g	6元	杏鲍菇烧肉	猪肉80g杏鲍菇70g	6元	红烧鱼块	鱼块150g	6元	秘制鸭腿	鸭腿1只	7元
		剁椒鱼块	鱼块150g	6元	无糖糖鸭	仔鸭150g	6元	水煮肉片	片80g豆芽40g干张10g平菇2	6元	山药炖排骨	冬瓜70g排骨80g	6元	土豆烧牛肉	牛肉60g土豆90g	6元
冬瓜炖排骨		冬瓜70g排骨80g	6元	番茄毛圆滑鸡蛋	西红柿30g鸡蛋20g鲜肉馅100g	6元	豆豉蒸排骨	排骨90g土豆60g	6元	辣仔鸡	鸡100g手指年糕30g青红杭椒	6元	川香口水鸡	仔鸡150g	6元	
米粉煎肉		猪肉100g米粉50g	6元	毛豆米烧胡根	鸡蛋根2个毛豆米30g	6元	香辣蒸尾虾	虾80g手指年糕50g青红杭椒	6元	红烧大排	大排150g	6元	干张猪皮排骨	干张猪皮70g排骨80g	6元	
豆角烧肉		豆角70g猪肉80g	6元	川香回锅肉	猪肉80g洋葱50g青椒20g	6元	土豆烧仔鸡	仔鸡80g土豆70g	6元	米粉蒸肉	猪肉100g米粉50g	6元	米粉煎肉	米粉70g猪肉80g	6元	
干锅包菜		包菜150g	1元	素炒豆芽	豆芽150g	1元	清炒大白菜	大白菜150g	1元	葱油冬瓜	冬瓜150g	1元	酸辣海带丝	海带丝150g	1元	
清炒毛白菜		毛白菜100g	3元	清炒毛白菜150g	毛白菜150g	3元	清炒青菜	青菜130g干张20g	3元	青椒炒绿豆芽	青椒30g绿豆芽20g	3元	清炒毛白菜	毛白菜150g	3元	
麻婆豆腐		豆腐120g肉沫30g	3元	鱼香茄子	茄120g肉沫30g	4.5元	青椒白干炒肉丝	青椒80g白干50g肉丝20g	4.5元	剁椒豆腐	豆腐150g	4.5元	蒿笋木耳炒肉片	蒿笋80g木耳40g肉片30g	4.5元	
豉油蒸蛋		鸡蛋140g葱油10g	3元	小葱蒸蛋	水蛋150g	3元	青南瓜炒肉片	青南瓜120g肉片30g	4.5元	西红柿炒鸡蛋	西红柿100g鸡蛋50g	4元	西红柿炒鸡蛋	西红柿100g鸡蛋50g	4元	
青椒香干炒肉丝		青椒80g香干50g肉丝20g	4.5元	肉沫粉丝	粉丝120g肉沫30g	4.5元	西红柿炒鸡蛋	西红柿100g鸡蛋50g	4元	小葱蒸鸡蛋	鸡蛋140g火腿10g	3元	肉末鸡蛋豆腐	鸡蛋豆腐120g肉末30g	4.5元	
西红柿炒鸡蛋		西红柿100g鸡蛋50g	4元	肉沫鸡蛋豆腐	鸡蛋豆腐120g肉沫30g	4.5元	蒿笋木耳炒肉片	蒿笋80g肉末30g木耳40g	4.5元	花菜炒肉片	花菜120g肉片30g	4.5元	鱼香茄子	肉末30g茄子120g	4.5元	
蚝油杏鲍菇		杏鲍菇100g肉片30g青椒20g	4.5元	花菜炒肉片	花菜100g木耳20g肉片30g	4.5元	茄子炒肉片	茄子120g肉片30g	4.5元	干锅土豆片	土豆片100g胡萝卜20g肉片30	4元	青椒炒鸡蛋	青椒120g鸡蛋30g	4.5元	
紫菜蛋花汤			免费	豆腐蛋花羹		免费	冬瓜蛋汤		免费	西红柿鸡蛋汤		免费	平菇排骨汤		免费	
晚餐		川香口水鸡	仔鸡150g	6元	梅干菜扣肉	蹄膀80g梅干菜70g	6元	杏鲍菇烧肉	猪肉80g杏鲍菇70g	6元	红烧鱼块	鱼块150g	6元			
		剁椒鱼块	鱼块150g	6元	无糖糖鸭	仔鸭150g	6元	水煮肉片	片80g豆芽40g干张10g平菇2	6元	山药炖排骨	冬瓜70g排骨80g	6元			
		冬瓜炖排骨	冬瓜70g排骨80g	6元	番茄毛圆滑鸡蛋	西红柿30g鸡蛋20g鲜肉馅100g	6元	豆豉蒸排骨	排骨90g土豆60g	6元	辣仔鸡	鸡100g手指年糕30g青红杭椒	6元			
		米粉煎肉	猪肉100g米粉50g	6元	毛豆米烧胡根	鸡蛋根2个毛豆米30g	6元	香辣蒸尾虾	虾80g手指年糕50g青红杭椒	6元	红烧大排	大排150g	6元			
		豆角烧肉	豆角70g猪肉80g	6元	川香回锅肉	猪肉80g洋葱50g青椒20g	6元	土豆烧仔鸡	仔鸡80g土豆70g	6元	米粉蒸肉	猪肉100g米粉50g	6元			
		干锅包菜	包菜150g	1元	素炒豆芽	豆芽150g	1元	清炒大白菜	大白菜150g	1元	葱油冬瓜	冬瓜150g	1元			
		清炒毛白菜	毛白菜100g	3元	清炒毛白菜150g	毛白菜150g	3元	清炒青菜	青菜130g干张20g	3元	青椒炒绿豆芽	青椒30g绿豆芽20g	3元			
	麻婆豆腐	豆腐120g肉沫30g	3元	鱼香茄子	茄120g肉沫30g	4.5元	青椒白干炒肉丝	青椒80g白干50g肉丝20g	4.5元	剁椒豆腐	豆腐150g	4.5元				
	豉油蒸蛋	鸡蛋140g葱油10g	3元	小葱蒸蛋	水蛋150g	3元	青南瓜炒肉片	青南瓜120g肉片30g	4.5元	西红柿炒鸡蛋	西红柿100g鸡蛋50g	4元				
	青椒香干炒肉丝	青椒80g香干50g肉丝20g	4.5元	肉沫粉丝	粉丝120g肉沫30g	4.5元	西红柿炒鸡蛋	西红柿100g鸡蛋50g	4元	小葱蒸鸡蛋	鸡蛋140g火腿10g	3元				
	西红柿炒鸡蛋	西红柿100g鸡蛋50g	4元	肉沫鸡蛋豆腐	鸡蛋豆腐120g肉沫30g	4.5元	蒿笋木耳炒肉片	蒿笋80g肉末30g木耳40g	4.5元	花菜炒肉片	花菜120g肉片30g	4.5元				
	蚝油杏鲍菇	杏鲍菇100g肉片30g青椒20g	4.5元	花菜炒肉片	花菜100g木耳20g肉片30g	4.5元	茄子炒肉片	茄子120g肉片30g	4.5元	干锅土豆片	土豆片100g胡萝卜20g肉片30	4元				
	紫菜蛋花汤		免费	豆腐蛋花羹		免费	冬瓜蛋汤		免费	西红柿鸡蛋汤		免费				
	花样	秘制烤肉饭		14元	土豆炖牛腩		14元	沙拉鸡排饭		14元	番茄土豆炖牛腩		14元	咖喱鸡肉饭		14元
		沙拉鸡排饭		14元	脆皮鸡扒饭		14元	红烧牛肉饭		14元	秘制烤肉饭		14元	沙拉鸡排饭		14元

鸿青餐厅

合肥一中鸿青餐厅食谱(带量) 2026.7.6-2026.7.10

Table with 12 columns (餐次, 星期, 菜品名称, 价格, 重量) and 12 rows (餐次, 星期, 菜品名称, 价格, 重量). The table lists a weekly menu for the restaurant, including breakfast, lunch, and dinner options with prices and quantities.

龙之源餐厅

龙之源餐厅一周菜单 (7.6—7.10)

周一		周二		周三		周四		周五			
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	1.2元		青菜包	面粉50青菜40	1.2元		青菜包	面粉50青菜40	1.2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	1.2元		玫瑰豆沙包	面粉50豆沙35	1.2元		玫瑰豆沙包	面粉50豆沙35	1.2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	1.2元		香辣雪菜包	面粉50雪菜40	1.2元		香辣雪菜包	面粉50雪菜40	1.2元
	麻婆豆腐包	面粉50豆腐40	1.2元		麻婆豆腐包	面粉50豆腐40	1.2元		麻婆豆腐包	面粉50豆腐40	1.2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			
薯香饼	面粉50小葱10油酥10薯5	3元	薯香饼	面粉50小葱10油酥10薯5	3元	薯香饼	面粉50小葱10油酥10薯5	3元			
肉松饭团	肉松20糯米20糯米20白米20	5元	肉松饭团	肉松20糯米20糯米20白米20	5元	肉松饭团	肉松20糯米20糯米20白米20	5元			
孜然鸡块	鸡80年煎70	5.5元	孜然鸡块	鸡80年煎70	5.5元	孜然鸡块	鸡80年煎70	5.5元			
烤鸭	鸭130	6元	烤鸭	鸭130	6元	烤鸭	鸭130	6元			
糯米鸡	鸭80土豆70	6元	糯米鸡	鸭80土豆70	6元	糯米鸡	鸭80土豆70	6元			
土豆烧肉	土豆90五花肉60	5.5元	土豆烧肉	土豆90五花肉60	5.5元	土豆烧肉	土豆90五花肉60	5.5元			
煎蒸鱼	鱼150	6元	煎蒸鱼	鱼150	6元	煎蒸鱼	鱼150	6元			
鸭血粉丝	粉丝30千张30豆芽30鸭血40肉20	4.5元	鸭血粉丝	粉丝30千张30豆芽30鸭血40肉20	4.5元	鸭血粉丝	粉丝30千张30豆芽30鸭血40肉20	4.5元			
干锅花菜	花菜100胡萝卜20木耳10肉20	4元	干锅花菜	花菜100胡萝卜20木耳10肉20	4元	干锅花菜	花菜100胡萝卜20木耳10肉20	4元			
肉沫鸡蛋	鸡蛋130肉20	4元	肉沫鸡蛋	鸡蛋130肉20	4元	肉沫鸡蛋	鸡蛋130肉20	4元			
豆芽粉丝	豆芽30粉丝100	3元	豆芽粉丝	豆芽30粉丝100	3元	豆芽粉丝	豆芽30粉丝100	3元			
土豆丝	土豆150	2元	土豆丝	土豆150	2元	土豆丝	土豆150	2元			
特价菜		1元	特价菜		1元	特价菜		1元			
菌菇汤		免费	菌菇汤		免费	菌菇汤		免费			

牛肉饭		海南鸡		咖喱饭		粥粉		广式粉粉		
品名	重量 (g)	品名	重量 (g)	品名	重量 (g)	品名	重量 (g)	品名	重量 (g)	
招牌牛肉粉	牛肉80g, 粉粒150g, 青菜50g	12元	泡饭鸡	鸡腿肉150克, 配菜(土豆30年糕30豆芽40)	14元	咖喱鸡	鸡腿肉150克, 配菜(土豆30年糕30豆芽40)	14元	炒粉120克, 米饭150g, 青菜120g	12元
招牌牛肉河粉	牛肉80g, 河粉150g, 青菜50g	12元	泡饭牛肉	牛肉150g, 配菜(土豆30年糕30豆芽40)	14元	咖喱牛肉	牛肉150g, 配菜(土豆30年糕30豆芽40)	14元	小份烤鸭饭	烤鸭120克, 米饭150g, 青菜120g
招牌牛肉汤面	牛肉80g, 面150g, 青菜50g	12元	泡饭肉排	猪肉150g, 配菜(土豆30年糕30豆芽40)	14元	咖喱肉排	猪肉150g, 配菜(土豆30年糕30豆芽40)	14元	五香烤鸭饭	烤鸭120克, 米饭150g, 青菜120g
招牌牛肉米线	牛肉80g, 米线150g, 青菜50g	12元	泡饭鸡排	鸡排150g, 配菜(土豆30年糕30豆芽40)	14元	咖喱鸡排	鸡排150g, 配菜(土豆30年糕30豆芽40)	14元	秘制叉烧饭	叉烧120克, 米饭150g, 青菜120g
招牌肉丝粉	肉80g, 粉粒150g, 青菜50g	12元	泡饭小酥肉	猪肉150克, 配菜(土豆30年糕30豆芽40)	14元	咖喱小酥肉	猪肉150克, 配菜(土豆30年糕30豆芽40)	14元	脆皮叉烧饭	叉烧120克, 米饭150g, 青菜120g
泡饭小馄饨	馄饨皮15张, 猪肉馅80g	8元	泡饭小酥肉	猪肉150克, 配菜(土豆30年糕30豆芽40)	14元	泡饭小酥肉	猪肉150克, 配菜(土豆30年糕30豆芽40)	14元	鸭腿饭	鸭腿120克, 米饭150g, 青菜120g
风味小馄饨	馄饨皮20张, 猪肉馅100g	10元								
卤蛋	鸡蛋1个	1.5元								
卤干	卤干1块	0.5元								

西餐		麦当劳		阿橙仔奶茶				
品名	重量 (g)	品名	重量 (g)	品名	重量 (g)			
浓香咖喱鸡排饭	鸡排120g, 米饭120g, 蔬菜120g	14元	香辣土豆饼	土豆40g面粉90g	4元	西红柿蛋面	面条200g西红柿30g鸡蛋30g	10元
浓香咖喱猪排饭	猪排120g, 米饭120g, 蔬菜120g	14元	肉沫豆腐馅饼	土豆40g面粉90g	4元	土豆肉丝面	面条200g土豆50g猪肉丝20g	10元
浓香咖喱牛肉饭	牛肉120g, 米饭120g, 蔬菜120g	14元	香辣金针菇馅饼	土豆40g面粉90g	4元	辣子鸡丁面	面条200g鸡肉丁30g	11元
浓香咖喱猪肉饭	猪肉120g, 米饭120g, 蔬菜120g	14元	肉沫豆角馅饼	土豆40g面粉90g	5元	鱼香肉丝面	面条200g猪肉丝20g木耳10g笋丝10g	11元
浓香咖喱牛肉饭	牛肉120g, 米饭120g, 蔬菜120g	14元	梅干菜馅饼	梅干菜40g面粉90g	4元	土豆杂酱面	面条200g土豆50g猪肉丝20g	12元
浓香咖喱猪肉饭	猪肉120g, 米饭120g, 蔬菜120g	14元	鱼香肉丝馅饼	鱼香肉丝40g面粉90g	5元	芹菜牛肉面	面条200g芹菜30g猪肉丝20g	11元
番茄意面	鸡排120g, 意面150g, 蔬菜120g	14元	鱼香肉丝馅饼	鱼香肉丝40g面粉90g	5元	新香鸡腿面	面条200g鸡腿肉50g	12元
番茄猪排意面	猪排120g, 意面150g, 蔬菜120g	14元	麻婆鸡排馅饼	麻婆鸡排40g面粉90g	6元	农家小炒肉面	面条200g猪肉30g辣椒30g	12元
番茄牛肉意面	牛肉120g, 意面150g, 蔬菜120g	14元	麻辣鸡排馅饼	麻辣鸡排40g面粉90g	6元	香辣大排面	面条200g猪大排50g	13元
咖喱牛肉意面	牛肉120g, 意面150g, 蔬菜120g	14元	雪菜馅饼	雪菜40g面粉90g	4元	雪菜肉丝面	面条200g土豆50g	10元
咖喱牛肉意面	牛肉120g, 意面150g, 蔬菜120g	15元	海带馅饼	海带40g面粉90g	4元	香脆鱼排面	面条200g鱼排30g肉丝20g	12元
			雪菜馅饼	雪菜肉沫40g面粉90g	4元	藤椒鸡块面	面条200g鸡块40g	13元
						肉沫豆角面	肉沫30豆角90面粉200	12元

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

