

淝河校区优芙得餐厅

合肥一中优芙得餐厅菜单（9月14日--9月18日）

[illegible]

长江路校区优芙得餐厅

合肥一中优芙得餐厅菜单（9月14日--9月18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	大肉包	肉30, 面粉40	1.5元	大肉包	肉30， 面粉40	1.5元	大肉包	肉30， 面粉40	1.5元	大肉包	肉30， 面粉40	1.5元	大肉包	肉30， 面粉40	1.5元		
	肉沫藕包	馅料30, 面粉40	1.5元	豆沙包	馅料30, 面粉40	1.5元	肉沫笋丁包	馅料30, 面粉40	1.5元	外婆菜包	馅料30, 面粉40	1.2元	肉沫藕丝包	馅料30, 面粉40	1.5元		
	豆沙卷	馅料30, 面粉50	1.5元	肉松卷	馅料30, 面粉40	2.5元	蜜豆卷	馅料30, 面粉40	1.5元	花卷	馅料30, 面粉40	1.5元	紫薯卷	馅料30, 面粉40	1.5元		
	蒸饺	馅料15, 面粉15	0.5元	烧麦	糯米50, 面皮10	1.0元	汤包	肉馅20g面粉40g	1.5元	烧麦	糯米50, 面皮10	1.0元	蒸饺	馅料15, 面粉15	0.5元		
	卤鸡蛋	鸡蛋60g	1.3元	卤鸡蛋	鸡蛋60g	1.3元	白煮蛋	鸡蛋60g	1.3元	白煮蛋	鸡蛋60g	1.3元	白煮蛋	鸡蛋60g	1.3元		
	白煮蛋	鸡蛋60g	1.3元	白煮蛋	鸡蛋60g	1.3元	卤鸡蛋	鸡蛋60g	1.3元	卤鸡蛋	鸡蛋60g	1.3元	卤鸡蛋	鸡蛋60g	1.3元		
	南瓜	南瓜150g	2.0元	蜜薯	蜜薯150g	2.0元	南瓜	南瓜150g	2.0元	胡萝卜	胡萝卜100g	2.0元	炒河粉	青菜10g河粉30g	2.0元		
	蛋炒饭	火腿10g胡萝卜10g米饭50g	2.0元	炒河粉	青菜10g河粉30g	2.0元	炒方便面	方便面50g	2.0元	蛋炒饭	米饭30g火腿10g胡萝卜10g	2.0元	土豆丝夹馍	土豆丝40g面粉40g	3.0元		
	紫薯薯饼	紫薯20g面粉30g	1.5元	酱肉饼	肉30， 面粉40	3.0元	煎包	肉馅20g面粉40g	1.0元	锅贴饺	馅料20， 面粉20	2个/1.5元	南瓜饼	南瓜40g面粉60g	1.5元		
	锅贴饺	馅料20， 面粉20	2个/1.5元	桃花酥	馅料30， 面皮20	2.5元	土豆丝卷饼	馅料30， 面粉40	3.0元	蜜豆酥饼	馅料30， 面粉40	2.5元	鲜肉卷	肉30， 面粉40	3.0元		
	烤肉饼	肉馅30g面粉40g	1.5元	卤蛋卷馍	鸡蛋50g面饼30g	3.0元	肉松饭团	肉松10g饭团50g	3.5元	鸡蛋饼	鸡蛋10， 面粉30	3.0元	春卷	韭菜20g粉丝20g	1.5元		
	春卷	韭菜20g粉丝20g	1.5元	糍糕	糯米100g	1.5元	狮子头	馅料20g面粉40g	1.5元	春卷	韭菜20g粉丝20g	1.5元	蛋挞	鸡蛋20g牛奶20g酥皮20g	3元/1个5元/10个		
	蛋挞	鸡蛋20g牛奶20g酥皮20g	3元/1个5元/10个	蛋挞	鸡蛋20g牛奶20g酥皮20g	3元/1个5元/10个	蛋挞	鸡蛋20g牛奶20g酥皮20g	3元/1个5元/10个	蛋挞	鸡蛋20g牛奶20g酥皮20g	3元/1个5元/10个	玉米渣子粥	玉米， 薏米	免费		
	白米粥	大米	免费	黑米粥	黑米	免费	小米粥	小米	免费	南瓜粥	南瓜， 大米	免费	辣糊汤	海带， 鸡蛋	免费		
	辣糊汤	海带， 鸡蛋	免费	香菜菜豆腐汤	香菜， 豆腐	免费	辣糊汤	海带， 鸡蛋	免费	酸辣汤	豆腐， 鸡蛋， 海带	免费					
中餐	三色海带丝	带丝130g， 胡萝卜10g, 青椒10g	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	青炒南瓜丝	南瓜丝150g	1.5元		
	麻辣豆腐	豆腐150g	2.0元	韭菜豆芽炒粉丝	韭菜10粉丝50g黄豆芽90g	1.5元	包菜炒粉丝	韭菜10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	卜20g 包菜丝100g 青椒丝10g	1.0元		
	豉油蒸鸡蛋	豉油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	小葱蒸鸡蛋	水蛋150g	3元	西红柿鸡蛋	西红柿120g鸡蛋30g	4.0元	肉烧千张结	千张结70g肉80g	6.0元		
	牛肉烧胡萝卜	胡萝卜85g牛肉65g	6.0元	排骨烧土豆	排骨85g土豆65g	6.0元	奥尔良烤鸡翅	鸡翅1只	6.0元	蒜苗炒脆片	鸡脆70g蒜苗60g辣椒20g	6.0元	香辣大虾	大虾30g土豆50g 基尾虾70g	6.0元		
	水煮肉片	猪肉片100g垫菜50g	6.0元	香菇烧肉	五花肉100g香菇20g	6.0元	香辣虾	黄瓜30g土豆50g大虾70g	6.0元	红烧瓦块鱼	鱼块150g	6.0元	牛肉炖土豆	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	番茄毛圆铺鸡蛋	肉100番茄30g鸡蛋20g	6.0元	土豆烧茄子	土豆条50g茄子80g肉20g	4.5元	海带烧肉	五花肉100g海带50	6.0元	酱蒸鸡蛋	水蛋150g	3.0元		
	梅干菜烧肉	五花肉100g梅干菜50g	6.0元	红烧鱼块	鱼块150g	6.0元	米粉肉	米粉50g肉100g	6.0元	西兰花炒肉	西兰花100g肉片20g， 胡萝卜20g	4.5元	西红柿鸡蛋	西红柿90g鸡蛋60g	4.0元		
	干锅土豆肉片	青椒10g土豆120g肉20g	3.5元	青椒酱干炒肉丝	青椒60g, 酱干70g肉丝20g	4.5元	水煮肉片	猪肉片120g垫菜30g	6.0元	拉皮肉丝	粉皮120g肉丝20g青椒10g	4.5元	藕丁炸酱	藕丁50, 肉20g酱干60， 胡萝卜20g	4.5元		
	西红柿炒蛋	鸡蛋30g西红柿120g	4.0元	土豆肉丁杂酱	60g肉丁20g酱干40g胡萝卜20g	4.5元	蒜黄小炒	80g 蒜干40g 肉丝20g青椒20g	4.5元	青椒酱干丝	青椒100g 香干30g 肉丝20g	4.5元	青椒香干肉	青椒100g 香干30g 肉丝20g	4.5元		
	花菜炒肉片	花菜130g肉片20g	4.5元	无锡酱鸭	光鸭150g	6.0元	宫爆鸡丁	50g胡萝卜10g土豆60g 鸡块50g	5.0元	蒜泥青菜	青菜130g蒜20g	3.0元	蒜泥毛白菜	毛白菜150g	3.0元		
	小炒脆片	鸡脆70g蒜苗60g小米辣20g	6.0元	西红柿炒蛋	西红柿120g鸡蛋30g	4.0元	青椒回锅肉	花肉80g青蒜20g青椒20g酱干20g	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		
	三河小炒	鸡90g 胡萝卜10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	蒜泥毛白菜	毛白菜150g	3.0元	葱油鸡	仔鸡150g	6.0元	香菇烧鸡	香菇50g仔鸡100g	6.0元		
	蒜泥毛白菜	毛白菜150g	3.0元	蒜泥青菜	生菜150g	3.0元	花菜炒肉片	胡萝卜30g花菜100g肉20g	4.5元	烩三鲜	20g 老鸡80g火腿20g银耳10g	6.0元	西红柿毛圆铺蛋	西红柿20g 肉80g鸡蛋50g	6.0元		
	紫菜蛋花汤		免费	西红柿蛋汤		免费	金针菇鸡蛋汤		免费	瓢瓜鸡蛋汤		免费	骨头冬瓜汤		免费		
晚餐	虎皮青椒	青椒120g肉沫30g	4.5元	粉皮烧仔鸡	粉皮70g仔鸡80g	6.0元			4.5元	香煎荔枝肉	香煎荔枝70g肉80g	6.0元					
	莴笋炒肉片	莴笋100g洋葱30g肉片20g	4.5元	西红柿炒鸡蛋	西红柿120g鸡蛋30g	4.0元	奥尔良烤鸡翅	鸡翅100g	6.0元	水煮肉片	垫菜50g肉片100g	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	秘制烤鸭腿	鸭腿1只	7.0元					
	鸡烧土豆	三黄鸡80g土豆70g	6.0元	红烧大排	大排片150g	6.0元	小葱蒸蛋	水蛋150g	3.0元	土豆烧排骨	排骨80g土豆70g	6.0元					
	豉油蒸鸡蛋	水蛋150g	3.0元	鱼香肉丝	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	千张结烧肉	千张结70g 肉80g	6.0元					
	肉沫茄子	茄子130g肉沫20g	4.5元	奥尔良烤鸭腿	鸭腿1只	7.0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					
	千张结排骨	排骨90g千张结60g	6.0元	酱蒸鸡蛋	鸡蛋150g	3.5元	青椒酱干肉丝	青椒90g 酱干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肉片20g	4.5元	地三鲜	豆50g茄子50g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	芹菜酱干丝	芹菜100g 香干50g	4.0元					
	红烧大排	大排150g	6.0元	干锅花菜	花菜100g 肉片20g青蒜30g	4.5元	番茄毛圆铺蛋	西红柿40g猪肉80g鸡蛋30g	6.0元	醋溜土豆丝	土豆丝130g干辣椒20g	2.5元					
	芹菜酱干丝肉	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	黄瓜炒肉片	黄瓜100g木耳30g肉片20g	4.5元	蒜泥上海青	青菜150g	3.0元					
	香辣基尾虾	基尾虾80g年糕50g青红杭椒20g	6.0元	蒜泥生菜	生菜150g	3.0元	清炒毛白菜	毛白菜150g	3.0元	干锅花菜	80g木耳20g肉片30g胡萝卜20g	4.5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	100g胡萝卜20g肉20g木耳20g	4.5元					
	西红柿炒蛋	鸡蛋30g西红柿120g	4.0元	白干烧肉	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	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					

玉兔餐厅

[illegible]

[illegible]

江禾食语

合肥瑶海一中校区•(9.14-9.18) 周菜单(带量)

合肥瑶海—中校区•(9.14-9.18) 周菜单(带量)																											
		星期一(9.14)					星期二(9.15)					星期三(9.16)					星期四(9.17)					星期五(9.18)					
		菜品	价格	重量	投料(单位:g)	重量	菜品	价格	重量	投料(单位:g)	重量	菜品	价格	重量	投料(单位:g)	重量	菜品	价格	重量	投料(单位:g)	重量	菜品	价格	重量	投料(单位:g)		
早餐	1	鲜肉大包	1.50	80	肉末30面粉50	鲜肉大包	1.50	80	肉末30面粉50	鲜肉大包	1.50	80	肉末30面粉50	鲜肉大包	1.50	80	肉末30面粉50	鲜肉大包	1.5	80	肉末30面粉50	鲜肉大包	1.5	80	肉末30面粉50		
	2	肉末豆腐包	1.50	80	肉末15豆腐15面粉50	肉末豆腐包	1.50	80	肉末15豆腐15面粉50	肉末豆腐包	1.50	80	肉末15豆腐15面粉50	猪肉包	2.00	80	猪肉30面粉50	肉末豆腐包	1.5	80	肉末15豆腐15面粉50	肉末豆腐包	1.5	80	肉末15豆腐15面粉50		
	3	肉末粉丝包	1.50	80	肉末15粉丝15面粉50	肉末粉丝包	1.50	80	肉末15粉丝15面粉50	奥尔良鸡肉饼	2.00	85	鸡蛋35面粉20	香菇青菜包	1.20	80	香菇10青菜20面粉50	肉末粉丝包	1.5	80	肉末15粉丝15面粉50	肉末粉丝包	1.5	80	肉末15粉丝15面粉50		
	4	香菇青菜包	1.20	80	香菇10青菜20面粉50	香菇青菜包	1.20	80	香菇10青菜20面粉50	香菇青菜包	1.20	80	香菇10青菜20面粉50	海带丝包	1.20	80	海带丝30面粉50	香菇青菜包	1.2	80	香菇10青菜20面粉50	香菇青菜包	1.2	80	香菇10青菜20面粉50		
	5	海带丝包	1.20	80	海带丝30面粉50	海带丝包	1.20	80	海带丝30面粉50	海带丝包	1.20	80	海带丝30面粉50	豆香猪肉酥包	1.50	80	肉末15粉丝15面粉50	海带丝包	1.2	80	海带丝30面粉50	海带丝包	1.2	80	海带丝30面粉50		
	6	豆沙包	1.50	80	豆沙30面粉50	三角糖包	1.50	80	馅料30面粉50	豆沙包	1.50	80	豆沙30面粉50	芝麻糖包	1.50	85	馅料30面粉55	豆沙包	1.5	80	豆沙30面粉50	豆沙包	1.5	80	豆沙30面粉50		
	7	鲜肉花卷	1.50	80	肉末25面粉55	鲜肉花卷	1.50	80	肉末25面粉55	鲜肉花卷	1.50	80	肉末25面粉55	火腿花卷	1.50	85	火腿30面粉55	香菇花卷	1	110	小麦100面粉100	鲜肉花卷	1.5	80	肉末25面粉55		
	8	黑米卷	3.00	210	黑米50糯米100面粉60	黑米卷	3.00	210	黑米50糯米100面粉60	白馒头	0.50	100	面粉70鸡蛋30	桂花糕	2.50	190	桂花20糯米90面粉120	黑米卷	2	210	黑米50糯米100面粉60	黑米卷	2	210	黑米50糯米100面粉60		
	9	红枣糕	2.50	150	红枣20枣泥10面粉120	桂花糕	2.50	190	桂花20糯米90面粉120	红枣糕	2.50	150	红枣20枣泥10面粉120	烧麦	1.50	80	糯米40肉末10香菇10烧麦皮20	肉丝卷	2	100	肉松30面粉70	红枣糕	2.50	150	红枣20枣泥10面粉120		
	10	红糖开花馒头	1.00	140	红糖10面粉130	南瓜馒头	1.00	140	南瓜10面粉130	红糖开花馒头	1.00	140	红糖10面粉130	土豆丝卷饼	4.00	120	土豆丝60火腿肠50	三河米饺	1.5	70	面粉25馅料45	红糖开花馒头	1.00	140	红糖10面粉130		
	11	原味馒头	0.50	100	面粉70鸡蛋30	大饼	0.50	100	面粉70鸡蛋30	肉夹馍	5.00	200	饼皮110肉馅70土豆20	大饼	0.50	100	面粉70鸡蛋30	原味馒头	0.5	100	面粉70鸡蛋30	原味馒头	0.5	100	面粉70鸡蛋30		
	12	烧麦	1.50	80	糯米40肉末10香菇10烧麦皮20	烧麦	1.50	80	糯米40肉末10香菇10烧麦皮20	烧麦	1.50	80	糯米40肉末10香菇10烧麦皮20	手抓饼	5.00	210	饼皮100鸡蛋60肉排40生菜10	烧麦	1.5	80	糯米40肉末10香菇10烧麦皮20	烧麦	1.50	80	糯米40肉末10香菇10烧麦皮20		
	13	手抓饼	5.00	210	饼皮100鸡蛋60肉排40生菜10	肉夹馍	5.00	200	饼皮110肉馅70土豆20	奥尔良鸡肉饼	3.00	170	饼皮100肉馅70	紫薯三明治	3.00	140	紫薯30奶粉10面粉100	紫米饭团	5	160	黑米20糯米120肉松10油条碎10	手抓饼	5.00	210	饼皮100鸡蛋60肉排40生菜10		
	14	土豆丝卷饼	4.00	120	土豆丝60火腿肠50	土豆丝卷饼	4.00	120	土豆丝60火腿肠50	会徽饼	5.00	170	饼皮100肉馅70	鸡蛋肯德基	3.00	150	鸡蛋30青椒10面粉90	会徽饼	5	170	饼皮100肉馅70	土豆丝卷饼	4.00	120	土豆丝60火腿肠50		
	15	鸡蛋灌饼	4.00	165	鸡蛋60肉松20饼皮75油条10	鸡蛋灌饼	4.00	165	鸡蛋60肉松20饼皮75油条10	三明治	5.00	190	鸡蛋50火腿50面包100	鲜肉酥饼	2.50	80	饼皮50肉末30	鲜肉酥饼	2.5	80	饼皮50肉末30	鸡蛋灌饼	4.00	165	鸡蛋60肉松20饼皮75油条10		
	16	鲜肉酥饼	2.50	80	饼皮50肉馅30	肉末豆腐饼	3.00	95	饼皮60肉馅15豆腐20	余粮马蹄饼	3.00	85	面粉50糯米30肉松5	煎包	1.50	35(两个)	面粉20肉末15	煎包	1.5	35(两个)	面粉20肉末15	鲜肉酥饼	2.50	80	饼皮50肉末30		
	17	鸡蛋饼	3.00	50	鸡蛋60面粉90	马蹄汤条	3.00	120	油条40糯米80	薯条	2.50	120	面粉100薯20	油条	1.50	85	面粉85	煎饺	1.5	35(两个)	面粉20肉末15	鸡蛋饼	3.00	50	鸡蛋60面粉90		
	18	薯条	2.50	120	面粉100薯20	紫米饭团	5.00	160	黑米20糯米120肉松10油条碎10	三河米饺	1.50	70	饼皮25馅料45	糖糕	1.50	150	面粉50馅料100	薯条饼	2.5	120	面粉100薯20	薯条	2.50	120	面粉100薯20		
	19	油条	1.50	85	面粉85	油条	1.50	85	面粉85	薯条	1.50	60	糯米粉50芝麻10	煎饺	1.50	35(两个)	面粉20肉末15	油条	1.5	85	面粉85	油条	1.50	85	面粉85		
	20	糖糕	1.50	150	面粉50馅料100	糖糕	1.50	70	糯米40	油条	1.50	85	面粉85	豆沙包	1.50	80	豆沙30面粉50	肉夹馍	5	200	饼皮110肉馅70土豆20	糖糕	1.50	150	面粉50馅料100		
	21	蒸老南瓜	1.50	400	南瓜400	蒸老南瓜	1.50	400	南瓜400	蒸老南瓜	1.50	400	南瓜400	蒸老南瓜	1.50	400	南瓜400	蒸老南瓜	1.5	400	南瓜400	蒸老南瓜	1.50	400	南瓜400		
	22	玉米	1.50	200	玉米200	玉米	1.50	200	玉米200	玉米	1.50	200	手搅200	玉米	1.50	200	手搅200	玉米	1.5	200	手搅200	玉米	1.50	200	手搅200		
	23	水煮鸡蛋	1.50	60	鸡蛋60	水煮鸡蛋	1.50	60	鸡蛋60	水煮鸡蛋	1.50	60	鸡蛋60	水煮鸡蛋	1.50	60	鸡蛋60	水煮鸡蛋	1.5	60	鸡蛋60	水煮鸡蛋	1.50	60	鸡蛋60		
	24	卤鸡蛋	1.50	60	鸡蛋60	卤鸡蛋	1.50	60	鸡蛋60	卤鸡蛋	1.50	60	鸡蛋60	卤鸡蛋	1.50	60	鸡蛋60	卤鸡蛋	1.5	60	鸡蛋60	卤鸡蛋	1.50	60	鸡蛋60		
	25	辣椒汤			免费	辣椒汤			免费	辣椒汤			免费	辣椒汤			免费	辣椒汤			免费	辣椒汤			免费		
	26	南瓜粥			免费	粥米粥			免费	南瓜粥			免费	玉米粥			免费	白米粥			免费	南瓜粥			免费		
		星期一(9.14)					星期二(9.15)					星期三(9.16)					星期四(9.17)					星期五(9.18)					
		菜品	价格	重量	投料(单位:g)	重量	菜品	价格	重量	投料(单位:g)	重量	菜品	价格	重量	投料(单位:g)	重量	菜品	价格	重量	投料(单位:g)	重量	菜品	价格	重量	投料(单位:g)		
午餐	1	米粉肉	6元	150	肉130米粉20	豆腐菜烧肉	6元	150	猪肉100豆腐菜50	口水鸡	6元	150	仔鸡150	蛋饺煲	6元	150	蛋饺150	土豆烧鸡	6元	150	仔鸡90土豆60						
	2	红烧子鸭鸭腿	6元	150	鸭腿150	杭椒肉排	6元	150	牛柳70杭椒80	土豆烧排骨	6元	150	土豆50排骨100	蒜香鸡丁	6元	150	鸡肉100蒜香50	玉米烧排骨	6元	150	排骨100玉米50						
	3	萝卜烧排骨	6元	150	排骨100萝卜50	米粉鸭	6元	150	仔鸭120米粉30	宫保鸡丁	6元	150	鸡丁100土豆30胡萝卜20	红烧鸡翅根	6元	150	鸡翅根150	椒盐肉排	6元	150	洋葱50肉排100						
	4	蚝油肉片	6元	150	肉片100洋葱50	手工百叶包	6元	150	百叶包150	剁椒蒸鱼片	6元	150	鱼片100洋葱30金针菇20	萝卜烧排骨	6元	150	排骨100萝卜100	手工百叶包	6元	150	百叶包150						
	5	干锅花菜	4.5元	150	花菜100肉片50	肉末茄子	4元	150	茄子120肉排30	糖醋里脊	6元	150	猪里脊100番茄酱50	小炒鸡	6元	150	洋葱10青椒10仔鸡130	粉蒸肉	6元	150	肉130米粉20						
	6	西芹炒肉片	4.5元	150	西芹100肉片50	黄瓜木耳炒肉片	4.5元	150	黄瓜80木耳20肉片50	米粉肉	6元	150	肉130米粉20	青椒鸡丁肉排	4.5元	150	青椒70香干30肉排50	宫保鸡丁	6元	150	鸡丁100土豆30胡萝卜20						
	7	黄瓜烧肉	4.5元	150	黄瓜100肉片50	小炒鲢鱼	4.5元	150	猪肉50豆腐菜100	干锅花菜	4.5元	150	在花菜100肉片50	客家豆腐	4.5元	150	青椒50豆腐50肉片50	花菜炒肉片	4.5元	150	花菜90肉片50木耳10						
	8	肉末粉蒸	4元	150	粉蒸120肉末30	蒜苗香干炒肉排	4.5元	150	蒜苗50香干炒肉排	蒜苗香干炒肉排	4.5元	150	蒜苗50香干炒肉排	生炆木耳炒肉片	4.5元	150	青椒70白干40肉排40	青椒白干炒肉排	4.5元	150	青椒70白干40肉排40						
	9	西红柿炒鸡蛋	4元	150	西红柿100鸡蛋50	肉末蒸蛋	4元	150	鸡蛋100肉末50	西红柿炒蛋	4元	150	西红柿100鸡蛋50	肉末蒸蛋	4元	150	鸡蛋100肉末50	西红柿炒蛋	4元	150	西红柿100鸡蛋50						
	10	火腿生瓜	3.5元	150	生瓜120火腿30	红烧冬瓜	3元	150	冬瓜150	酸辣土豆丝	3元	150	土豆150	平包菜粉丝	3元	150	平包菜100粉丝50	酸辣土豆丝	3元	150	土豆150						
	11	青菜蛋白肉	2元	150	青菜50蛋白肉100	清炒绿豆芽	2元	150	绿豆芽150	炒青菜	2元	150	青菜150	青菜150	2元	150	青菜150	清炒冬瓜	1元	150	绿豆芽100韭菜50						
	12	鸡汁萝卜	1元	150	萝卜150	清炒毛白菜	1元	150	毛白菜150	清炒冬瓜	1元	150	冬瓜150	青椒胡萝卜丝	1元	150	胡萝卜100青椒50	清炒冬瓜	1元	150	冬瓜150						
			紫菜蛋花汤					胡萝卜菜肉豆腐汤					海带排骨汤					番茄蛋蛋汤					紫菜蛋汤				
			免费					免费					免费					免费					免费				
		星期一(9.14)					星期二(9.15)					星期三(9.16)					星期四(9.17)					星期五(9.18)					
		菜品	价格	重量	投料(单位:g)	重量	菜品	价格	重量	投料(单位:g)	重量	菜品	价格	重量	投料(单位:g)	重量	菜品	价格	重量	投料(单位:g)	重量	菜品	价格	重量	投料(单位:g)		
晚餐	1	土豆烧鸭胸	6元	150	鸭胸100土豆50	年红烧排骨	6元	150	年红70排骨80	葱油鸡	6元	150	仔鸡150	红烧鸭腿	6元	150	鸭腿150	豉汁排骨	6元	150	排骨150						
	2	香酥太阳蛋	6元	150	肉100鸡蛋50	椒盐大虾	6元	150	虾100、葱姜50	椒盐鸭腿根	6元	150	鸭腿根150	香菇烧肉排	6元	150	肉100香菇50	铁巴香辣椒	6元	150	铁巴香辣椒						
	3	香酥琵琶腿	6元	150	鸡腿150	香菇烧鸡	6元	150	鸡半100香菇50	萝卜烧牛肉	6元	150	牛肉70萝卜100	糖醋里脊	6元	150	肉150	麦鸡烧肉	6元	150	五花肉100葱姜50						
	4	玉米烧排骨	6元	150	排骨70玉米80	南汁鸡翅根	6元	150	鸡翅根150	鸡烧排骨	6元	150	排骨100土豆50	腐竹烧鸡	6元	150	鸡块100腐竹50	可乐鸡翅	6元	150	鸡翅150						
	5	小炒仔鸡	6元	150	仔鸡10青椒10仔鸡130	土豆烧肉	6元	150	土豆120肉排80	毛豆鸡丁	6元	150	鸡丁100毛豆50	香辣基围虾	6元	150	基围虾80年红40盐40	小炒五花肉	6元	150	五花肉100洋葱30青椒30						
	6	青椒香干肉丝	4.5元	150	青椒70香干30肉排50	红烧鸡腿	6元	150	鸡腿150	炒米粉炒肉丝	4.5元	150	肉片50粉皮95香菜5	农家小炒肉	6元	150	肉片80火腿70	韭菜苔炒肉丝	4.5元	150	韭菜苔100肉排50						
	7	客家豆腐	4.5元	150	青椒20豆腐80肉片50	花菜肉片	4.5元	150	花菜50肉片100	蟹肉狮子头	4元	150	蟹肉50豆腐60香干40	小炒西兰花	4.5元	150	西兰花60青椒40肉片30	香菇炒肉片	4.5元	150	香菇50肉排50						
	8	蒜茸木耳炒肉片	4.5元	150	蒜茸80木耳20肉片50	干锅土豆片	4.5元	150	干锅土豆片100肉片50	西红柿炒蛋	4元	150	西红柿100鸡蛋50	嫩滑肉末豆腐	4元	150	豆腐100肉末50	土芹炒肉丝	4元	150	猪肉50土芹菜100						
	9	番茄炒蛋	4元	150	西红柿100鸡蛋50	肉末蒸蛋	4元	150	鸡蛋100肉末50	青椒炒火腿	3.5元	150	青椒100肉末50	肉末蒸蛋	4元	150	鸡蛋100肉末50	番茄炒蛋	4元	150	西红柿100鸡蛋50						
	10	平包菜粉丝	3元	150	平包菜100粉丝50	香菇青菜	3元	150	香菇青菜150	脆皮土豆丝	3元	150	土豆150	清炒鳝片	3元	150	鳝片150	青椒炒粉丝	3元	150	青椒100粉丝50						
	11	红烧冬瓜	3元	150	冬瓜150	红烧冬瓜	3元	150	冬瓜150	青椒蛋白肉	2元	150	蛋白肉100青椒50	双色豆干	2元	150	绿豆芽120韭菜30	脆嫩土豆丝	3元	150	土豆150						
	12	清炒胡萝卜丝	1元	150	胡萝卜150	醋溜平包菜	1元	150	平包菜150	清炒黄瓜	1元	150	黄瓜150	醋溜平包菜	1元	150	平包菜150	清炒茄子	1元	150	茄子150						
			冬瓜鸡蛋汤					萝卜肉丝鸡蛋汤					番茄鸡蛋汤					冬瓜肉丝汤					火腿元青汤				
			免费					免费					免费					免费					免费				

[illegible]

