

淝河校区优芙得餐厅

合肥一中优美得餐厅菜单（9月28日--9月30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28日--9月30日）

餐别	周一			周二			周三		
	品名	重量（g）	价格	品名	重量（g）	价格	品名	重量（g）	价格
早餐	杂粮馒头	杂粮面粉150g	1.0元	大肉包	馅料30，面粉40	1.5元	肉包	馅料30，面粉40	1.5元
	黑米小馒头	黑米粉50g	0.5元	馒头	面粉100g	0.5元	馒头	面粉100g	0.5元
	豆沙包	馅料30，面粉50	1.2元	玉米小馒头	玉米面粉50g	0.5元	玉米小馒头	玉米面粉50g	0.5元
	大肉包	馅料30，面粉40	1.2元	蜜豆卷	蜜豆30g面粉30g	1.5元	豆芽粉丝包	馅料30，面粉40	1.2元
	素菜卷	素菜30面粉40	1.5元	外婆菜包	馅料30，面粉40	1.2元	蒸饺	馅料10，面皮10	0.5元
	蒸饺	馅料10，面皮10	0.5元	蒸饺	馅料10，面皮10	0.5元	南瓜	南瓜150g	2.0元
	白鸡蛋	鸡蛋60g	1.3元	蜜薯	蜜薯150g	2.0元	白煮蛋	鸡蛋60g	1.3元
	卤鸡蛋	鸡蛋60g	1.3元	土豆夹馍	土豆丝30g胡萝卜10g面粉40g	3.5元	卤鸡蛋	鸡蛋60g	1.3元
	南瓜	南瓜150g	2.0元	白鸡蛋	鸡蛋60g	1.3元	肉松饭团	肉松20g小菜10g饭团50g	3.5元
	烤肉饼	肉馅50g面粉70g	3.5元	卤鸡蛋	鸡蛋60g	1.3元	蛋炒饭	青菜10胡萝卜10米饭50	2.0元
	锅贴饺	馅料10，面皮10	0.5元	鸡蛋饼	鸡蛋20面粉40	3.0元	土豆卷饼	土豆丝30g面粉40g	3.0元
	肉沫豆角饼	肉沫20豆角20面粉40	3.0元	韭菜盒子	韭菜30g粉丝20g面粉40g	2.5元	韭菜盒子	韭菜30g粉丝20g面粉40g	2.5元
	蛋炒饭	青菜10胡萝卜10米饭50	2.0元	炒河粉	青菜10河粉40胡萝卜10	2.0元	糍糕	糯米150g	1.5元
	春卷	韭菜20g粉丝20g面粉40g	1.5元	糍糕	糯米150g	1.5元	蛋挞	鸡蛋20蛋挞皮40	3元一个5元2个
	蛋挞	鸡蛋20蛋挞皮40	3元一个5元2个	蛋挞	鸡蛋20蛋挞皮40	3元一个5元2个	豆沙卷	豆沙20g面粉40g	1.5元
中餐	黑米粥	黑米	免费	玉米碴粥	玉米碴子	免费	白米粥	大米	免费
	辣糊汤	海带，鸡蛋	免费	辣糊汤	海带，鸡蛋	免费	辣糊汤	海带，鸡蛋	免费
	三色包菜	包菜120g木耳10g胡萝卜10g	1.0元	酸辣海带丝	海带丝150g	1.0元	葱油冬瓜	冬瓜150g	1.0元
	豆角烧肉	豆角70g猪肉80g	6.0元	黄焖鸡块	仔鸡70g香菇30g土豆50g	6元	香酥鸡柳	鸡柳80g土豆条50芹菜20g	6元
	秘制烤鸭	鸭块150g	6.0元	水煮肉片	肉片80g千张30g豆芽40g	6元	米粉肉	米粉50g猪肉100g	6元
	排骨烧白干	排骨100g白干50g	6.0元	香辣虾	虾60g年糕60g杭椒30g	6元	土豆烧牛肉	牛肉60g土豆90g	6元
	土豆烧牛肉	土豆85g牛肉65g	6.0元	老豆腐烧肉	五花肉100g老豆腐50g	6.0元	千张结烧肉	千张结70g肉80g	6元
	川香口水鸡	仔鸡150g	6.0元	冬瓜炖排骨	冬瓜70g排骨80g	6元	无锡酱鸭	仔鸭150g	6元
	鼓油蒸蛋	水蛋150g	3.0元	豆角香干炒肉丝	豆角80g酱干50g肉丝20g	4.5元	酱蒸鸡蛋	水蛋150g	3元
	香辣土豆片	土豆140g香菜5g小米辣5g	3.0元	蚝油香鲍菇	香鲍菇100g胡萝卜20g肉片30g	4.5元	西红柿炒鸡蛋	西红柿100g鸡蛋50g	4元
	西红柿炒蛋	鸡蛋30g西红柿120g	4.0元	鱼香茄子	茄子130g肉沫20g	4.5元	青椒香干炒肉丝	青椒80g酱干50g肉丝20g	4.5元
	花菜炒肉片	花菜130g肉片20g	4.5元	韭菜豆芽炒粉丝	韭菜20g绿豆芽40g粉丝70g胡萝卜20g	3元	酸辣土豆丝	胡萝卜20g土豆丝130g	2.5元
	过桥豆腐	豆腐80g鸡蛋40g肉沫30g	4.0元	西红柿炒蛋	西红柿120g鸡蛋30g	4.0元	生瓜木耳炒肉片	木耳50g生瓜80g肉片20g	4.5元
	三河小炒	芹菜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
	蒜泥毛白菜	毛白菜150g	3.0元	蒜泥青菜	青菜150g	3.0元	干锅花菜	胡萝卜30g花菜100g肉20g	4.5元
晚餐	紫菜蛋花汤		免费	金针菇鸡蛋汤		免费	西红柿蛋汤		免费
	豆角回锅肉	豆角70g肉片80g	6元	米粉蒸肉	猪肉100g米粉50g	6元			
	糖醋排骨	排骨80g年糕70g	6元	红烧鱼块	鱼块150g	6元			
	香菇烧肉	腐竹50g肉100g	6元	排骨烧土豆	排骨80g土豆70g	6元			
	鸡烧土豆	鸡80g土豆70g	6元	火腿木耳炒鸡蛋	火腿80g木耳20g鸡蛋50g	5.0元			
	水煮肉片	肉片80g黄豆芽50g千张20g	6元	粉皮烧仔鸡	仔鸡90g粉皮60g	6元			
	肉沫茄子	茄子130g肉沫20g	4.5元	西红柿炒鸡蛋	西红柿100g鸡蛋50g	4元			
	小葱蒸蛋	水蛋150g	3元	酱蒸鸡蛋	鸡蛋150g	3元			
	西红柿炒鸡蛋	西红柿100g鸡蛋50g	4元	地三鲜	土豆50g茄子50g豆角30g肉丝20g	4.5元			
	干锅花菜	花菜80g木耳20g胡萝卜20g肉片30g	5元	干锅花菜	花菜100g 肉片20g青蒜30g	4.5元			
	青椒酱干丝肉丝	青椒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			
	青椒土豆丝	土豆丝130g青椒20g	4.5元	蒜泥生菜	生菜150g	3元			
	清炒毛白菜	毛白菜150g	3.0元	豆角香干炒肉丝	豆角80g酱干50g肉丝20g	4.5元			
	肉沫豆腐	豆腐120g肉沫30g	3元	农家小炒藕	青椒条30g藕条100g肉丝20g	4.5元			

玉兔餐厅

[illegible]

[illegible]

江禾食语

序号	类别	星期一 (01.28)				星期二 (01.29)				星期三 (01.30)										
		菜品	价格 (元)	重量 (g)	投料 (单位, g)	菜品	价格 (元)	重量 (g)	投料 (单位, g)	菜品	价格 (元)	重量 (g)	投料 (单位, g)							
1	午餐	鲜肉大包	1.5	80	肉末30 面粉30	鲜肉大包	1.5	80	肉末30 面粉30	鲜肉大包	1.5	80	肉末30 面粉30							
2		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	鲜肉包子	1.5	80	猪肉15 面粉50							
3		猪肉粉条包	1.2	90	粉条40 面粉50	猪肉粉条包	1.2	90	粉条40 面粉50	包菜粉条包	1.2	80	粉条15包菜15 面粉50							
4		香菇青菜包	1.2	60	香菇15青菜15 面粉30	香菇青菜包	1.2	60	香菇15青菜15 面粉30	豆沙包	1.5	80	豆沙30面粉50							
5		南瓜菜包	1.5	60	南瓜15菜泥15 面粉30	南瓜菜包	1.5	60	南瓜15菜泥15 面粉30	土豆丝卷饼	4	180	土豆丝80火腿 长20面粉50							
6		小笼包	5	180	面粉15 肉馅15	小笼包	5	180	面粉15 肉馅15	水煎包	1.5	60	面粉45 馅料15							
7		蒸饺	5	240	皮10 馅料20	蒸饺	5	240	皮10 馅料20	春卷	1.5	90	皮30馅料60							
8		煎香饼	2.5	130	面粉100 馅料30	煎香饼	2.5	130	面粉100 馅料30	肉夹馍	5	140	肉肉50土豆丝 30面粉50							
9		太阳饼	3	160	土豆丝 100鸡蛋60	太阳饼	3	160	土豆丝 100鸡蛋60	豆腐饼	2	100	面粉40 馅料40							
10		紫米饭团	5	190	黑糯米80肉松20 鸡排50辅料30	紫米饭团	5	190	黑糯米80肉松20 鸡排50辅料30	小笼包	5	180	面粉15 肉馅15							
11		火腿花卷	1.5	100	面粉30 火腿50	火腿花卷	1.5	100	面粉30 火腿50	蒸饺	5	240	皮10 馅料20							
12		糖糕	1.5	80	皮20 馅料30	糖糕	1.5	80	皮20 馅料30	肉沫饼	3	100	肉沫40面粉60							
13		蒸南瓜	1.5	400	南瓜400	蒸南瓜	1.5	400	南瓜400	燕麦粥	1.5	200	燕麦200							
14		五香鸡蛋	1.3	60	鸡蛋60	五香鸡蛋	1.3	60	鸡蛋60	五香鸡蛋	1.3	60	鸡蛋60							
15		白煮鸡蛋	1.3	60	鸡蛋60	白煮鸡蛋	1.3	60	鸡蛋60	白煮鸡蛋	1.3	60	鸡蛋60							
16		辣糊汤	免费			辣糊汤	免费			辣糊汤	免费									
17		白米粥	免费			白米粥	免费			黑米粥	免费									
序号	类别	星期一 (01.28)				星期二 (01.29)				星期三 (01.30)										
		菜品	价格	重量	投料 (单位, g)	菜品	价格	重量	投料 (单位, g)	菜品	价格	重量	投料 (单位, g)							
1	午餐	肉蛋烧肉	6	150	肉100鸭鸡蛋50	蚝油肉片	6	150	肉片100青椒50	年糕烧排骨	6	150	年糕50排骨100							
2		土豆烧仔鸡	6	150	鸡100土豆50	干手辣炸圆子	6	150	珍珠圆子150	红烧狮子头	6	150	狮子头150							
3		农家小炒肉	6	150	肉130米粉20	酱汁鸭腿	6	150	鸭腿150	红烧鲜鸡腿	6	150	鸡腿150							
4		椒盐鸡腿根	6	150	鸭腿根150	土豆烧仔鸡	6	150	土豆50鸡100	干烧牛肉	6	150	鸭100马铃薯							
5		西兰花炒肉片	4	150	西兰花100肉片50	黄豆芽炒芹菜	4	150	黄豆芽50芹菜50肉丝50	番茄炒蛋	4	150	西红柿100鸡蛋50							
6		番茄炒蛋	4	150	西红柿100鸡蛋50	美极鸡饭	4	150	鸡腿50100肉片50	干锅土豆片	4	150	土豆100肉片50							
7		香菜粉皮丝肉丝	4	150	粉皮50肉丝50香菜10	农家小炒藕	4	150	藕100肉片50	青椒干子肉丝	4	150	青椒60干子50肉丝50							
8		干锅包菜	4	150	平包菜100肉片50	西红柿炒蛋	4	150	西红柿100鸡蛋50	青椒木耳炒肉片	4	150	青椒50木耳50肉片150							
9		胡萝卜炒生瓜	2	150	胡萝卜100生瓜50	蒜泥上海青	2	150	青菜150	清炒豌豆	2	150	豌豆150							
10		双色甜豆浆	1	150	绿豆芽150韭菜15胡萝卜15	南沙冬瓜条	1	150	冬瓜150	酸辣白菜	1	150	大白菜150							
		海带蛋汤								冬瓜蛋汤										
序号	类别	星期一 (01.28)				星期二 (01.29)				星期三 (01.30)										
		菜品	价格	重量	投料 (单位, g)	菜品	价格	重量	投料 (单位, g)	菜品	价格	重量	投料 (单位, g)							
1	晚餐	红烧鸡腿根	6	150	鸡腿根150	红烧鲜大排	6	150	猪排150	土豆烧排骨	6	150	土豆50排骨100							
2		农家小炒肉	6	150	肉100、青椒50	香辣鸡丁	6	150	鸡丁100芹菜50	香辣鸭腿根	6	150	鸭腿根150							
3		土豆烧仔鸡	6	150	鸡100土豆50	卤汁鸭腿	6	150	鸭腿150	干锅土豆片	4	150	干豇豆腐100肉50							
4		红烧三鲜丸	6	150	牛肉丸50甜不辣50鱼豆腐50	红烧狮子头	6	150	狮子头150	肉沫浇茄子	4	150	茄子100肉沫150							
5		干锅包菜	4	150	花菜100肉片50	小葱大蒸蛋	4	150	鸡蛋120葱30	黄豆芽100粉丝50	2	150								
6		冬瓜烧肉	4	150	冬瓜100肉50	土豆炒肉片	4	150	土豆100肉片50	醋溜大白菜	1	150	大白菜150							
7		猪血烧豆腐	4	150	猪血10豆腐50	青椒油干丝炒肉丝	4	150	青椒30油干50肉丝50											
8		蒿苳炒肉片	4	150	蒿苳100肉片50	小炒藕条	4	150	藕条100肉片50											
9		包菜粉丝	2	150	包菜100粉丝50	清炒毛白菜	2	150	毛白菜150											
10		炒小青菜	1	150	小青菜150	青椒胡萝卜片	1	150	青椒50胡萝卜100											
		平菇蛋汤				番茄蛋汤				冬瓜蛋汤										

徽王餐厅

[illegible]

龙之源餐厅

[illegible]