

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（10月8日—10月10日）

[illegible]

长江路校区优芙得餐厅

合肥一中优芙得餐厅菜单（10月8日--10月10日）

[illegible]

玉兔餐厅

[illegible]

鸿青餐厅

合肥一中鸿青餐厅食谱（带量）2026. 10. 8-2026. 10. 10

中餐	餐次	周四			餐次	周五			餐次	周六			餐次	周三			餐次	周四		
	品名	价格 （元）	重量（g）		品名	价格 （元）	重量（g）		品名	价格 （元）	重量（g）									
	酸辣大白菜	1.0	大白菜150		韭菜豆芽	1.0	韭菜70绿豆豆芽80		红烧冬瓜	1.0	冬瓜150									
	家常土豆片	4.0	土豆100青椒20肉末30		醋溜土豆丝	2.0	土豆丝150		酸菜豆腐	2.0	豆腐140酸菜10									
	蒸鸡蛋	3.0	鸡蛋150		香菇青菜	3.0	青菜130香菇20		蒜泥青菜	3.0	青菜150									
	西红柿鸡蛋	4.0	鸡蛋80西红柿70		鸡蛋豆腐	4.0	鸡蛋80豆腐70		豆芽粉丝	3.0	粉丝60黄豆芽90									
	鸭血粉丝	4.0	鸭血70粉丝80		西红柿鸡蛋	4.0	鸡蛋80西红柿70		西红柿鸡蛋	4.0	鸡蛋80西红柿70									
	三河小炒	4.5	肉丝30芹菜50洋葱木耳50		家常豆腐	4.5	豆腐60洋葱木耳60猪肉30		小葱蒸蛋	3.0	鸡蛋150									
	千叶豆腐丝	4.0	豆腐丝120青椒30		芹菜炒千张	4.0	芹菜60千张90		干锅花菜	4.5	花菜120猪肉30									
	生瓜炒鸡蛋	4.0	鸡蛋80生瓜70		肉末茄子	5.0	茄子90肉末50		烩三鲜	5.0	豆腐60香菇30肉片60									
	糯米丸子	6.0	肉末100藕20糯米30		蒸鸡蛋	3.0	鸡蛋150		回锅肉	5.0	肉50洋葱蒜干青蒜150									
	白切鸡	6.0	鸡150		土豆烧肉	6.0	土豆70猪肉80		红烧鱼块	6.0	鱼150									
	椒盐小酥肉	6.0	鸡肉120土豆条30		奥尔良烤鸡	6.0	鸡肉150		红烧翅根	6.0	翅根150									
	奥尔良翅根	6.0	翅根150		老干妈排骨	6.0	胡萝卜萝卜60排骨90		土豆烧肉	6.0	土豆70猪肉80									
	梅干菜烧肉	6.0	梅干菜70猪肉80		葱油鸡	6.0	素鸡50鸡100		黄焖鸡	5.0	土豆60鸡90									
海带片烧排骨	6.0	排骨90海带片60		咸水鸭	6.0	鸭肉150		糯米蒸排骨	6.0	糯米60排骨90										
晚餐	餐次	周四			餐次	周五			餐次	周六			餐次				餐次			
	品名	价格 （元）	重量（g）		品名	价格 （元）	重量（g）		品名	价格 （元）	重量（g）									
	清炒豆芽	1.0	豆芽150		炒平包菜	1.0	平包菜150		韭菜豆芽	1.0	绿豆芽120韭菜30									
	清炒冬瓜	2.0	冬瓜150		青椒土豆丝	2.0	青椒30土豆丝120		酸辣土豆丝	2.0	土豆120青椒30									
	香菇青菜	3.0	青菜120香菇30		芹菜干丝	4.0	芹菜60干丝90		包菜粉丝	3.0	平包菜90粉丝60									
	煎芽土豆	4.0	土豆150		青椒海带丝	3.0	青椒20海带丝130		芹菜香干肉丝	4.5	芹菜蒜干120肉丝30									
	韭菜炒鸡蛋	4.0	韭菜70鸡蛋80		鸭血粉丝	4.0	鸭血60粉丝90		生瓜炒肉片	4.5	生瓜90肉片60									
	生瓜炒肉片	4.5	生瓜70木耳胡萝卜40肉片40		干锅花菜	4.5	猪肉片30花菜120		地三鲜	5.0	土豆西红柿茄子100肉片50									
	咖喱鸡丁	5.0	土豆80鸡丁70		地三鲜	5.0	土豆西红柿茄子100肉片50		土豆烧肉	6.0	土豆70肉80									
	豆角茄条	5.0	豆角茄子110肉丝40		肉沫茄子	5.0	猪肉50茄子100		奥尔良烤鸡	6.0	鸡肉150									
	宫爆鸡丁	5.0	土豆胡萝卜60鸡肉60花生米30		回锅肉	5.0	洋葱50青红椒30猪肉70		香辣翅根	6.0	翅根150									
	卤肉	6.0	素鸡60肉90		辣子鸡	6.0	土豆30鸡肉120		水煮肉片	6.0	黄豆芽30千张30肉片90									
	烤翅根	6.0	翅根150		红烧翅根	6.0	翅根150		花菜炒肉片	4.5	花菜120猪肉30									
	胡萝卜烧排骨	6.0	胡萝卜70排骨80		面筋烧肉	6.0	面筋70肉80		西红柿炒鸡蛋	4.0	鸡蛋80西红柿70									
	毛血旺	6.0	豆芽千张60鸭血30肉片60		水煮肉片	6.0	千张豆芽60肉片90		鱼香土豆丝	4.5	土豆60青红椒30木耳30猪肉30									
风味窗口	一碗好面			特色米线			铁板拌饭			蛋包饭			猪脚饭							
	品名	价格 （元）	重量（g）	品名	价格 （元）	重量（g）	品名	价格 （元）	重量（g）	品名	价格 （元）	重量（g）	品名	价格 （元）	重量（g）	品名	价格 （元）	重量（g）		
	青菜拌面/汤面	6	青菜80g面条230g	素米线	10	米线220配菜40	烤肉铁板拌饭	14	米饭180配菜120烤肉150	番茄鸡丁	12	米饭180配菜100鸡丁120鸡蛋50咖喱汁150	烤鸭饭	12	米饭180蔬菜150烤鸭120					
	纯肉酱拌面	10	猪肉酱80g配菜40g面条230g	烤肉米线	13	米线220配菜40烤肉150	烤鸭排铁板拌饭	13	米饭180配菜120鸭排150	烤五花肉	14	米饭180配菜100五花肉120鸡蛋50咖喱汁150	隆江猪脚饭	14	米饭180蔬菜150蹄膀120					
	鸡丝拌面/汤面	12	鸡丝100g配菜40g面条230g	小酥肉米线	13	米线220配菜40小酥肉130	奥尔良鸡柳铁板拌饭	13	米饭180配菜120鸡柳150	烤鸡腿肉	13	米饭180配菜100鸡腿肉120鸡蛋50咖喱汁150	蜜汁叉烧饭	14	米饭180蔬菜150五花肉120					
	小酥肉拌面/汤面	12	鸡肉100g配菜40g面条230g	孜然鸭肉米线	13	米线220配菜40鸭肉150	鸡腿肉铁板拌饭	14	米饭180配菜120鸡腿肉150	香酥鸡柳	12	米饭180配菜100鸡柳120鸡蛋50咖喱汁150	脆皮五花肉饭	14	米饭180蔬菜150五花肉120					
	牛肉拌面/汤面	14	牛肉40g配菜40g面条230g	烤翅根米线	13	米线220配菜40翅根130							鸡腿饭	13	米饭180蔬菜150鸡腿120					
	酸菜肉丝拌面/汤面	12	酸菜肉丝100g配菜40g面条230g	备注	酸辣口味 原味口味	麻辣口味 番茄口味														
	香辣鸡丁拌面/汤面	12	鸡腿肉100g配菜40g面条230g			免费辣米粉			备注	黑椒口味 式滷菜口味	烧椒口味 番茄口味 韩									
	把子肉拌面/汤面	13	五花肉100g配菜40g面条230g								免费辣米饭									
	鸡腿拌面/汤面	12	鸡腿100g配菜40g面条230g																	
	大排拌面/汤面	13	大排100g配菜40g面条230g																	
	烤肉拌面/汤面	13	猪肉100g配菜40g面条230g																	
	备注		免费辣面																	
	风味窗口	面包社			面点															
品名		价格 （元）	重量（g）	品名	价格 （元）	重量（g）														
蛋挞		2.5	蛋挞皮30鸡蛋牛奶30	纯肉饼	3	面粉70肉馅40														
香葱肉松面包		6	面包胚80克肉松10克芝士10克	韭菜盒子	2	面粉45鸡蛋韭菜粉丝100														
芝士奶酪面包		6	面包胚80克芝士10克奶酪20克	手工鲜肉包	1.5	面粉50肉馅40														
蓝莓奶酪包		6	面包胚80克蓝莓酱20克奶酪20克	香辣雪梨包	1.2	面粉50雪梨40														
巧克力奶酪棒		6	面包胚80克巧克力豆10克奶酪20克	黑米饭团	2	黑米200														
椰蓉餐包		6	面包胚80克椰蓉馅30克	葱油饼	2	面粉70														
紫薯蔓越莓面包		6	面包胚80克紫薯蔓越莓干20克	肉丁烧麦	1.5	面粉15糯米40香菇肉末15														
巧克力果酱包		6	面包胚80克巧克力10克芒果酱20	生煎包	1	面粉30肉馅25														
红豆餐包		6	面包胚80克红豆粒15克奶酪20克	馒头	0.5	面粉80														
奥利奥面包		6	面包胚80克奶酪20克奥利奥碎15克																	

大佳一餐厅

[illegible]

江禾食语

序号		星期四 (10.8)				星期五 (10.9)				星期六 (10.10)											
类别		菜品	价格 (元)	重量 (g)	投料 (g)	菜品	价格 (元)	重量 (g)	投料 (g)	菜品	价格 (元)	重量 (g)	投料 (g)								
1	早餐	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	鲜肉大包	1.5	80	肉末30 面粉50								
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	1.5	80	猪肉30面粉50								
3		麻辣粉蒸包	1.2	90	粉丝40面粉50	麻辣粉蒸包	1.2	90	粉丝40面粉50	包菜粉蒸包	1.2	80	粉丝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		南瓜枣糕	1.5	60	南瓜15枣泥15面粉30	南瓜枣糕	1.5	60	南瓜15枣泥15面粉30	土豆丝卷饼	4	140	土豆丝60火腿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15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		茴香饼	2.5	130	面粉100馅料30	茴香饼	2.5	130	面粉100馅料30	肉夹馍	5	140	牛肉50土豆丝50面粉60								
9		太阳饼	3	100	土豆丝100鸡蛋60	太阳饼	3	100	土豆丝100鸡蛋60	豆腐饼	2	100	面粉60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50火腿50	火腿花卷	1.5	100	面粉50火腿50	蒸饺	5	240	皮10馅料20								
12		糖糕	1.5	80	皮50馅料30	糖糕	1.5	80	皮50馅料30	肉沫烧饼	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	蒸紫薯	1.5	200	紫薯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			白米粥	免费										
序号		星期四 (10.8)				星期五 (10.9)				星期六 (10.10)				星期日 (10.11)							
类别		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)	菜品	价格	重量	投料 (单位: g)				
1	午餐	白干烧牛肉	6	150	牛肉75白干75	椒香蒸团子	6	150	青团80洋葱20芹菜25	年糕烧排骨	6	150	年糕50排骨100								
2		红烧鸡翅根	6	150	鸡翅根150	红烧鸭翅根	6	150	鸭翅根150	红烧三鲜丸	6	150	鱼豆腐50牛肉丸50胡萝卜辣50								
3		黑椒肉排	6	150	肉排100洋葱50	土豆烧仔鸡	6	150	鸡肉100土豆50	手工百叶包	6	150	百叶包150								
4		土豆烧麻鸭	6	150	鸭子100土豆50	农家粉蒸肉	6	150	肉150米粉20	蒸蛋饺	6	150	蛋饺150								
5		西红柿炒蛋	4	150	西红柿100鸡蛋50	培根香脆鸡	4	150	香脆鸡100培根50	毛豆炒蚕豆	4	150	毛豆米50蚕豆50肉50								
6		干锅千叶豆腐	4	150	千叶豆腐100肉片50	青椒水肉片炒肉片	4	150	青椒50水肉片50肉片50	西兰花炒肉片	4	150	西兰花100肉片50								
7		花菜炒肉片	4	150	花菜100肉片50	番茄炒蛋	4	150	西红柿100鸡蛋50	小葱水蒸蛋	4	150	鸡蛋150								
8		孜然土豆片	4	150	土豆100肉片50	麻婆豆腐	4	150	豆腐100肉末50	土豆炒肉丝	4	150	土豆100肉丝50								
9		包菜炒粉丝	2	150	包菜100粉丝50	韭菜高笋丝	2	150	韭菜50高笋100	青菜银白肉	2	150	青菜100银白肉50								
10		韭菜绿豆芽	1	150	绿豆芽150韭菜15胡萝卜15	清炒大白菜	1	150	白菜150	清炒冬瓜条	1	150	冬瓜150								
		冬瓜银汤				平菇老鸡汤				番茄银汤											
晚餐		红烧鲜鸡腿	6	150	鸡腿150	海带烧排骨	6	150	排骨100海带50	宫保鸡丁	6	150	土豆50鸡丁100								
		毛豆烧鸡丁	6	150	鸡丁100毛豆50	粉皮烧仔鸡	6	150	鸡肉100粉皮50	红烧鸡排腿	6	150	鸡排腿150	红烧鲜鸡腿	6	150	鸡腿150				
		萝卜红烧肉	6	150	萝卜50肉100	卤汁鸭腿	6	150	鸭腿150	土豆烧鸭	6	150	鸭肉100土豆50	西红柿炒蛋	4	150	西红柿100鸡蛋50				
		糖醋里脊	6	150	里脊150	红烧狮子头	6	150	狮子头150	干锅牛肉片	6	150	肉100干锅牛肉50	土豆肉片	4	150	土豆100肉片50				
		肉末蒸菜	4	150	鸡蛋100肉末50	干锅平包菜	4	150	包菜100肉片50	干锅土豆片	4	150	土豆100肉片50	香菇青菜	2	150	青菜100香菇50				
		芹菜粉皮炒肉丝	4	150	粉皮95芹菜5肉丝50	瓠瓜炒肉片	4	150	瓠瓜100肉片50	高笋木耳炒肉片	4	150	高笋80木耳20肉片50	醋溜大白菜	2	150	大白菜150				
		洋葱木耳炒火腿	4	150	洋葱80木耳20火腿50	小炒藕菜	4	150	藕菜100肉片50	大蒜干子炒肉片	4	150	大蒜50香干50肉片50								
		家常烧豆腐	4	150	豆腐100肉片50	蒜香炒鸡菜	4	150	蒜香100鸡菜50	西红柿炒蛋	4	150	西红柿100鸡蛋50								
		香菇青菜包	2	150	青菜100香菇50	娃娃菜炒木耳	2	150	娃娃菜150木耳20	胡萝卜丝生瓜	2	150	胡萝卜100生瓜50								
		清炒毛白菜	1	150	毛白菜150	青椒胡萝卜丝	1	150	青椒50胡萝卜100	清炒萝卜菜	1	150	萝卜菜150								
		平菇银汤				平菇老鸡汤				番茄银汤				紫菜银汤							

徽王餐厅

[illegible]

[illegible]

... ..