

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12日--10月16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12日--10月16日）

合肥一中优美餐厅菜单（10月12日--10月16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	面粉约100g	0.5元	馒头	面粉约100g	0.5元	肉包	肉馅约30g面粉约50g	1.5元	馒头	面粉约100g	0.5元	馒头	面粉约100g	0.5元	
	杂粮小馒头	杂粮面粉约50g	0.5元	杂粮小馒头	杂粮面粉约50g	0.5元	馒头	面粉约100g	0.5元	杂粮小馒头	杂粮面粉约50g	0.5元	杂粮小馒头	杂粮面粉约50g	0.5元	
	肉沫粉丝包	肉沫约15g粉丝约15g面粉约40g	1.5元	海带肉沫包	肉沫约15g海带约15g面粉约40g	1.5元	杂粮小馒头	杂粮面粉约50g	0.5元	梅干菜肉包	馅料30，面粉40	1.5元	肉沫藕包	肉沫20g藕10g面粉50g	1.5元	
	大肉包	肉馅约30g面粉约50g	1.5元	大肉包	肉馅约30g面粉约50g	1.5元	平包菜粉丝包	包菜30g粉丝10g面粉40g	1.2元	大肉包	肉馅约30g面粉约50g	1.5元	南瓜红枣卷馍	南瓜20g红枣10g面粉50g	2.0元	
	辣花卷	面粉约100g	1.5元	素豆卷	素豆馅30g面粉40g	1.5元	花卷	面粉100g	1.5元	豆沙卷	豆沙20g面粉50g	1.5元	大肉包	肉馅约30g面粉约50g	1.5元	
	汤包	肉馅约30g面粉约50g	1.5元	白煮蛋	鸡蛋一个约60g	1.3元	烧麦	糯米40g	1.0元	红糖发糕	红糖，鸡蛋，面粉	2.0元	烧麦	糯米40g	1.0元	
	白煮蛋	鸡蛋一个约60g	1.3元	卤鸡蛋	鸡蛋一个约60g	1.3元	胡萝卜	胡萝卜约100g	2.0元	白煮蛋	鸡蛋一个约60g	1.3元	白煮蛋	鸡蛋一个约60g	1.3元	
	卤鸡蛋	鸡蛋一个约60g	1.3元	蜜薯	蜜薯约150g	2.0元	白煮蛋	鸡蛋一个约60g	1.3元	卤鸡蛋	鸡蛋一个约60g	1.3元	卤鸡蛋	鸡蛋一个约60g	1.3元	
	南瓜	南瓜约150g	2.0元	平包菜粉丝饼	包菜30g粉丝10g面粉40g	3.0元	卤鸡蛋	鸡蛋一个约60g	1.3元	烤红薯	红薯约100g	2.0元	胡萝卜	胡萝卜约100g	2.0元	
	烤肉饼	肉馅约50g酥饼约50g	3.5元	卷饼	豆芽20g火腿30g面粉40g	3.0元	肉松饭团	肉松10g配菜30g饭团50g	3.5元	蜜豆酥饼	蜜豆30g酥饼50g	2.5元	紫菜鸡蛋饼	紫菜10g鸡蛋20g面粉50g	3.0元	
	锅贴饺	肉馅约20g面粉约20g	0.5元	葱花烤排	葱花10g面粉40g	2.5元	蛋炒饭	米饭约50g胡萝卜约10g鸡蛋约10g	2.0元	土豆丝夹馍	土豆丝30g面粉50g	3.5元	卤鸭卷馍	火腿40g面粉50g	3.0元	
	鸡蛋饼	鸡蛋面粉一份约180g	3.0元	炒河粉	青菜10河粉40胡萝卜10	2.0元	杂粮土豆丝饼	土豆丝40g面粉50g	3.0元	黄香饼	面粉130g豆瓣酱10g	3.0元	炒河粉	青菜10河粉40胡萝卜10	2.0元	
	蛋炒饭	米饭约50g胡萝卜约10g鸡蛋约10g	2.0元	糖糕	糯米150g	1.5元	锅贴饺	肉馅约20g面粉约20g	0.5元	炒年糕	年糕50g平包菜10g鸡蛋10g	2.0元	手擀馍	面粉80g	1.0元	
	韭菜盒子	韭菜30g粉丝30g面粉20g	2.5元	辣糊汤		免费	糖糕	糯米150g	1.5元	糖糕	糯米150g	1.5元	狮子头	面粉100g	1.5元	
	糖糕	糯米150g	1.5元	稀饭		免费	辣糊汤		免费	辣糊汤		免费	辣糊汤		免费	
	辣糊汤		免费				稀饭		免费	稀饭		免费	稀饭		免费	
	稀饭		免费													
中餐	三色包菜	平包菜100g胡萝卜30g木耳20g	1.0元	青椒炒海带丝	海带丝120g青椒30g	1.0元	葱油冬瓜	冬瓜150g		清炒大白菜	大白菜150g	1元	三色包菜丝	青萝卜20g 包菜丝100g 青椒丝30g	1.0元	
	干张肉卷	猪肉100g干张50g	6元	无锡酱鸭翅	仔鸭150g	6元	香酥鸡柳	鸡柳80g土豆条50芹菜30g	6元	番茄毛圆灌鸡蛋	西红柿50g猪肉80g鸡蛋20g	6.0元	火腿木耳炒鸡蛋	火腿80g木耳20g鸡蛋50g	5.0元	
	川香口水鸡	仔鸡150g	6元	水煮肉片	肉片80g干张30g豆芽40g	6元	米粉肉	米粉50g猪肉100g	6元	水煮肉片	肉片80g黄豆芽30g干张20g	6.0元	豆角回锅肉	豆角70g肉80g	6.0元	
	菜鳊鱼排骨	排骨100g菜鳊50g	6.0元	年轻烧虾	虾70g年轻80g	6元	土豆烧仔鸡	仔鸡80g土豆70g	6元	山药炖排骨	排骨80g山药70g	6.0元	白干烧排骨	排骨80g白干70g	6.0元	
	土豆烧牛肉	土豆85g牛肉65g	6.0元	红红狮子头	猪肉150g	6.0元	酸菜烧鱼块	鱼块130g酸菜20g	6元	口水蹄膀	蹄膀80g白干70g	6.0元	牛肉炖土豆	土豆90g 牛腩60g	6.0元	
	老豆腐烧肉	猪肉100g老豆腐50g	6.0元	冬瓜炖排骨	冬瓜70g排骨80g	6元	秘制烤鸭	仔鸭150g	6元	千张结烧肉	五花肉100g千张结50	6.0元	米粉蒸肉	肉片100g米粉50g	6.0元	
	鼓油蒸蛋	水蛋150g	3元	豆角香干炒肉丝	豆角80g黄干50g肉丝20g	4.5元	酱蒸鸡蛋	水蛋150g	3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元	
	干锅土豆肉片	青椒10g土豆120g肉20g	4.5元	蚝油香菇鳊	青鳊鱼100g胡萝卜20g肉片30g	4.5元	西红柿炒鸡蛋	西红柿100g鸡蛋30g	4元	豆角香干肉丝	豆角100g肉丝20g香干30g	4.5元	青椒木耳炒藕片	青椒20g木耳20g藕80g肉片30g	4.5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黄干50g肉丝20g	4.5元	西红柿炒鸡蛋	西红柿100g鸡蛋30g	4元	青椒香干肉丝	青椒100g 面粉30g 肉丝20g	4.5元	
	花菜炒肉片	花菜130g肉片20g	4.5元	过桥豆腐	水蛋150g	3元	香辣土豆片	土豆150g	3元	蒜泥青菜	青菜130g蒜20g	3.0元	蒜泥毛白菜	毛白菜100g	3元	
	豆角香干炒肉丝	豆角80g黄干50g肉丝20g	4.5元	西红柿炒蛋	西红柿120g鸡蛋30g	4.0元	豆角烧茄子	豆角50g茄子80g肉丝20g	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	小葱蒸鸡蛋	水蛋150g	3元	鼓油蒸鸡蛋	水蛋150g	3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	鱼香肉丝	7丝70g香菇30g肉丝20g胡萝卜20g	5元	热拌云丝	云丝120g芹菜30g	4.5元	
	紫菜蛋花汤		免费	金针菇鸡蛋汤		免费	西红柿蛋汤		免费	海带鸡蛋汤		免费	骨头冬瓜汤		免费	
	晚餐	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	黄焖鸡块	鸡100g土豆30g香菇20g	6元	梅干菜烧肉	猪肉80g梅干菜70g	6.0元			
		秘制烤鸡腿	鸡腿1只	6元	红烧鱼块	鱼块150g	6元	奥尔良烤鸡腿	鸡腿100g	6.0元	糖醋排骨	小排70g年轻80g	6.0元			
千张结烧肉		千张结50g肉100g	6元	排骨烧土豆	排骨80g土豆70g	6元	土豆烧肉	土豆60g 猪肉90g	6.0元	土豆烧仔鸡	仔鸡80g土豆70g	6.0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	香酥鸡柳	鸡柳80g土豆50芹菜30g	6.0元	豆角回锅肉	豆角70g肉片80g	6元				
水煮肉片		肉片80g黄豆芽50g干张20g	6元	粉皮烧仔鸡	仔鸡90g粉皮60g	6元	糖醋排骨	排骨110g 年轻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	西红柿炒鸡蛋	西红柿100g鸡蛋30g	4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				
小葱蒸蛋		水蛋150g	3元	酱蒸鸡蛋	鸡蛋150g	3元	豆角香干肉丝	豆角40g 肉丝20g	4.5元	虎皮青椒	青椒120g 肉丝30g	4.5元				
西红柿炒鸡蛋		西红柿100g鸡蛋30g	4元	地三鲜	土豆50g茄子50g豆角30g肉丝20g	4.5元	小葱蒸蛋	水蛋150g	3元	芹菜素干丝	芹菜100g 香干50g	4.0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	干锅花菜	花菜80g木耳20g胡萝卜20g肉片30g	4.5元	醋溜土豆丝	土豆丝130g干辣椒20g	2.5元				
青椒素干丝肉丝		青椒100g干丝30g肉丝20g	4.5元	鱼香肉丝	青椒30g土豆丝120g	2.5元	鱼香肉丝	80g木耳30g肉丝20胡萝卜20g青蒜30g	4.5元	蒜泥上海青	青菜150g	3.0元				
青椒土豆丝		土豆丝130g青椒20g	2.5元	蒜泥生菜	生菜150g	3元	清炒毛白菜	毛白菜150g	3.0元	酱蒸鸡蛋	水蛋150g	3元				
清炒毛白菜		毛白菜150g	3.0元	青椒香干炒肉丝	青椒80g黄干50g肉丝20g	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				
肉沫豆腐		豆腐120g肉沫30g	3元	青椒粉丝炒豆芽	青椒20g粉丝80g豆芽50g	3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				
紫菜鸡蛋汤			免费	豆腐鸡蛋汤		免费	冬瓜鸡蛋汤		免费	西红柿蛋汤		免费				

玉兔餐厅

[illegible]

鸿青餐厅

合肥一中鸿青餐厅食谱（带量）2026. 10. 12-2026. 10. 16

餐次	周一			餐次	周二			餐次	周三			餐次	周四			餐次	周五		
	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)
中餐	红烧冬瓜	1.0	冬瓜150	中餐	韭菜豆芽	1.0	韭菜70绿豆芽80	中餐	麻辣豆腐	1.0	豆腐150	中餐	红烧豆腐	1.0	豆腐150	中餐	酸辣白菜	1.0	白菜150
	酸菜豆腐	2.0	豆腐140酸菜10		醋溜土豆丝	2.0	土豆丝150		土鸡蛋	3.0	鸡肉80土豆70		干锅土豆片	3.0	土豆130青红椒20		家常土豆片	4.0	土豆100青椒20肉末30
	蒜泥青菜	3.0	青菜150		香菇青菜	3.0	青菜130香菇20		蒜蓉青菜	3.0	青菜150		虾皮冬瓜	3.0	冬瓜120虾皮30		小葱蒸蛋	3.0	鸡蛋150
	豆芽粉丝	3.0	粉丝60黄豆芽90		鸡蛋豆腐	4.0	鸡蛋80豆腐70		西红柿鸡蛋	4.0	鸡蛋80西红柿70		芹菜香干肉丝	4.5	芹菜香干120猪肉30		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		黄瓜炒鸡蛋	4.0	黄瓜80鸡蛋70		蒜香茄子	4.0	青椒30茄子120		蒜泥小青菜	3.0	小青菜150		鸭血粉丝	4.0	鸭血70粉丝80
	小葱蒸蛋	3.0	鸡蛋150		家常豆腐	4.5	豆腐60洋葱木耳60猪肉30		花菜炒肉片	4.5	花菜120肉片30		虎皮青椒	5.0	青椒90肉末60		三河小炒	4.5	肉丝30芹菜50洋葱木耳50
	干锅花菜	4.5	花菜120猪肉30		芹菜炒千张	4.0	芹菜60千张90		肉末茄子	5.0	茄子90肉末50		银耳莴笋肉片	4.5	银耳50莴笋70猪肉片30		千叶豆腐丝	4.0	豆腐丝120青椒30
	烩三鲜	5.0	豆腐60香菇30肉片60		肉末茄子	5.0	茄子90肉末50		芹菜香干炒肉丝	4.5	芹菜香干110肉丝40		青椒炒蛋	4.0	青椒90鸡蛋60		生瓜炒鸡蛋	4.0	鸡蛋80生瓜70
	回锅肉	5.0	肉50洋葱酱干青菜150		蒸鸡蛋	3.0	鸡蛋150		清炒藕片	3.0	藕150		鱼香肉丝	4.5	肉丝30土豆木耳120		红烧狮子头	6.0	肉末130藕20
	红烧鱼块	6.0	猪肉150		土豆烧肉	6.0	土豆70猪肉80		糖醋鱼柳	6.0	鸡肉110年糕40		茄汁牛肉	6.0	牛肉40番茄土豆110		白切鸡	6.0	鸡150
红烧翅根	6.0	翅根150	奥尔良烤鸡	6.0	鸡150	红烧翅根	6.0	翅根150	川香手撕鸡	6.0	鸡肉150	椒盐小酥肉	6.0	鸡150					
土豆烧肉	6.0	土豆70猪肉80	糯米蒸排骨	6.0	糯米60排骨90	肉筋烧肉	6.0	面筋60猪肉90	麻辣鸭块	6.0	鸭100土豆50	奥尔良翅根	6.0	翅根150					
黄焖鸡	5.0	土豆60鸡90	素汤鸡	6.0	素汤50鸡100	土豆烧鸡	6.0	土豆50鸡100	红烧瓦块鱼	6.0	鱼150	梅干菜烧肉	6.0	梅干菜70猪肉80					
胡萝卜烧排骨	6.0	胡萝卜70排骨80	咸水鸭	6.0	鸭150	胡萝卜烧排骨	6.0	排骨90胡萝卜60	农家粉蒸肉	6.0	米粉60肉90	年糕排骨	6.0	年糕70肉80					
餐次	周日			餐次	周一			餐次	周二			餐次	周三			餐次	周四		
晚餐	品名	价格(元)	重量(g)	晚餐	品名	价格(元)	重量(g)	晚餐	品名	价格(元)	重量(g)	晚餐	品名	价格(元)	重量(g)	晚餐	品名	价格(元)	重量(g)
	酸辣白菜	1.0	白菜150		清炒豆芽	1.0	豆芽150		炒平包菜	1.0	平包菜150		炒平包菜	1.0	平包菜150		韭菜豆芽	1.0	绿豆芽120韭菜30
	手撕包菜	2.0	平包菜150		清炒冬瓜	2.0	冬瓜150		木耳冬瓜	2.0	冬瓜130木耳青椒20		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
	青椒氹瓜	4.0	青椒30氹瓜120		毛白菜	3.0	毛白菜150		蒜香海带丝	3.0	海带丝150		芹菜干丝	4.0	芹菜60干丝90		豆芽粉丝	3.0	黄豆芽90粉丝60
	西红柿鸡蛋	4.0	鸡蛋80西红柿70		狼牙土豆	4.0	土豆150		黄瓜炒鸡蛋	4.0	黄瓜80鸡蛋70		青椒海带丝	3.0	青椒20海带丝130		芹菜香干肉丝	4.5	芹菜香干120肉丝30
	小炒藕条	4.0	藕100青椒20肉丝30		韭菜炒鸡蛋	4.0	韭菜70鸡蛋80		小炒生瓜	4.5	猪肉片30生瓜120		鸭血粉丝	4.0	鸭血60粉丝90		生瓜炒鸡蛋	4.0	生瓜90鸡蛋60
	狼牙土豆	4.0	土豆150		生瓜炒肉片	4.5	生瓜70木耳胡萝卜40肉片40		家常豆腐	4.0	木耳青椒60豆腐90		牛肉片	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
	杏鲍菇炒肉片	4.5	杏鲍菇90肉片60		咖喱鸡丁	5.0	土豆60鸡90		干锅花菜	4.5	猪肉片30花菜120		干锅花菜	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	茄子90肉末50		包菜粉丝炒肉丝	4.5	包菜70粉丝50猪肉30		肉沫茄子	5.0	猪肉50茄子100		奥尔良烤鸡	6.0	鸡150
	糖醋鸡柳	6.0	鸡肉110土豆条40		宫爆茄子	5.0	豆腐70土豆60花生米		蒜苗炒土豆	5.0	蒜苗70鸡丁80		回锅肉	5.0	洋葱50青红椒30猪肉70		香辣翅根	6.0	翅根150
红烧翅根	6.0	翅根150	卤肉	6.0	素汤60肉90	干锅花菜	4.5	土豆70排骨80	辣子鸡	6.0	土豆30鸡120	水煮肉片	6.0	黄豆芽30千张30肉片90					
土豆烧鸡	6.0	土豆60鸡90	烤翅根	6.0	翅根150	煮鸭腿	6.0	鸭腿150	红烧翅根	6.0	翅根120猪肉30	花菜炒肉片	4.5	花菜120猪肉30					
海带片烧排骨	6.0	排骨90海带片60	胡萝卜烧排骨	6.0	胡萝卜70排骨80	年糕排骨	6.0	年糕70肉80	肉筋烧肉	6.0	面筋70肉80	西红柿炒鸡蛋	4.0	鸡蛋80西红柿70					
粉条炖肉	6.0	粉条70肉80	水煮肉片	6.0	黄豆芽30千张30肉片90	酸汤肉片	6.0	千张豆芽70肉片80	毛血旺	6.0	豆芽千张60鸭血30肉片60	鱼香土豆丝	4.5	土豆60青红椒30木耳30猪肉150					
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)				
	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	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 麻辣口味 番茄口味 原味口味 免费续米粉	备注		黑椒口味 烧椒口味 番茄口味 韩式泡菜口味 免费续米饭										
	香辣鸡丁拌面/汤面	12	鸡腿肉100g配菜40g面条230g																
	把子肉拌面/汤面	13	五花肉100g配菜40g面条230g																
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																	
猪肉拌面/汤面	13	猪肉100g配菜40g面条230g																	
备注		免费续面																	
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克奥利奥20克奥利奥碎15克																	

大佳一餐厅

[illegible]

江禾食语

合肥瑶海一中校区·小碗菜菜单（10.12-10.16）（带量）																							
序号	类别	星期一（10.12）				星期二（10.13）				星期三（10.14）				星期四（10.15）				星期五（10.16）					
		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）	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	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		奥尔良鸡肉包	1.5	80	馅料30 肉末豆腐15 面粉50	肉末豆腐包	1.5	80	肉末15豆腐15 面粉50	酱肉包	1.5	80	馅料30 肉末豆腐15 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		肉末豆腐包	1.5	80	肉末15豆腐15 面粉50	麻辣粉丝包	1.2	90	粉丝40 面粉30	包菜粉丝包	1.2	80	粉丝15包菜15 面粉30	麻辣粉丝包	1.2	90	粉丝40 面粉30	麻辣粉丝包	1.2	90	粉丝40 面粉30		
4		麻辣粉丝包	1.2	90	粉丝40 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	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		
5		鲜肉酥饼	2	80	肉末30 面粉50	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肉皮50	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		
6		水煎包煎饺	1.5	60	面粉15 馅料15	小笼包	5	180	面粉15 馅料20	水煎包煎饺	1.5	60	面粉15 馅料15	小笼包	5	180	面粉15 馅料20	水煎包	5	180	面粉15 馅料15		
7		春卷	1.5	90	皮30馅料60	蒸饺	5	240	皮10 馅料30	春卷	1.5	90	皮30馅料60	蒸饺	5	240	皮10 馅料30	蒸饺	5	240	皮10 馅料30		
8		肉夹馍	5	140	肉肉50土豆丝30 面粉60	黄香饼	2.5	130	面粉100 馅料30	肉夹馍	5	140	肉肉50土豆丝30 面粉60	黄香饼	2.5	130	面粉100 馅料30	黄香饼	2.5	130	面粉100 馅料30		
9		豆腐饼	2	100	面粉60 馅料40	手抓饼	5	210	饼皮100鸡蛋60 鸡蛋10生菜10	豆腐饼	2	100	面粉60 馅料40	太阳饼	3	160	土豆丝100鸡蛋60	太阳饼	3	160	土豆丝100鸡蛋60		
10		小笼包	5	180	面粉15 馅料15	紫米饭团	5	190	黑糯米80肉松20 鸡蛋20馅料10	小笼包	5	180	面粉15 馅料15	紫米饭团	5	190	黑糯米80肉松20 鸡蛋20馅料10	紫米饭团	5	190	黑糯米80肉松20 鸡蛋20馅料10		
11		蒸饺	5	240	皮10 馅料20	鲜肉花卷	1.5	100	面粉50 馅料50	蒸饺	5	240	皮10 馅料20	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		
12		肉沫烧饼	3	100	肉沫40面粉60	糖糕	1.5	80	皮30 馅料30	肉沫烧饼	3	100	肉沫40面粉60	糖糕	1.5	80	皮30 馅料30	糖糕	1.5	80	皮30 馅料30		
13		蔬菜羹	1.5	200	蔬菜300	蒸南瓜	1.5	400	南瓜400	蔬菜羹	1.5	200	蔬菜300	蒸南瓜	1.5	400	南瓜400	蒸南瓜	1.5	400	南瓜400		
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	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	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				辣糊汤	免费					
17		黑米粥	免费				白米粥	免费				黑米粥	免费				白米粥	免费					
序号	类别	星期一（10.12）				星期二（10.13）				星期三（10.14）				星期四（10.15）				星期五（10.16）					
		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）	菜品	价格	重量	投料（单位：g）		
1	午餐	土豆鸡排饭	6	150	鸡排腿150	午膳鸡排饭	6	150	排骨100午膳50	萝卜烧牛肉	6	150	牛肉75萝卜75	菜太阳蛋	6	150	肉100鸡蛋50	辣椒炒鸡	6	150	鸡肉100辣椒50		
2		肉沫烧饼	6	150	鸭100土豆50	葱干妈小炒肉	6	150	肉片100洋葱25香干25	红烧三鲜丸	6	150	鱼豆腐50牛肉50萝卜辣50	米粉蒸排骨	6	150	鸭130米粉20	椒盐蒸排骨	6	150	虾100洋葱50		
3		干豉烧烧肉	6	150	肉100干豉50	土豆焖鸡	6	150	鸡肉100土豆50	米粉蒸肉	6	150	肉130米粉20	毛豆鸡丁	6	150	鸡丁100毛豆50	鸭鸡蛋烧肉	6	150	肉100鸡蛋50		
4		干丁狮子头	6	150	狮子头150	红烧鸭翅根	6	150	鸭翅根150	红烧鸭翅根	6	150	鸭翅根150	红烧鸭翅	6	150	鸭腿150	川香回锅肉	6	150	肉100洋葱25香干25		
5		西红柿炒蛋	4	150	西红柿100鸡蛋50	冬瓜炒肉片	4	150	冬瓜100肉片50	西红柿炒蛋	4	150	西红柿100鸡蛋50	大蒜干子炒咸肉	4	150	大蒜60香干60咸肉30	西红柿炒蛋	4	150	西红柿100鸡蛋50		
6		西兰花炒肉片	4	150	西兰花100肉片50	肉末蒸蛋	4	150	鸡蛋100肉末50	干锅平包菜	4	150	包菜100肉片50	肉末蒸蛋	4	150	鸡蛋100肉末50	生瓜炒肉片	4	150	生瓜100肉片50		
7		麻婆豆腐	4	150	豆腐100肉末50	干锅千叶豆腐	4	150	干锅千叶豆腐100肉片50	孜然土豆片	4	150	土豆100肉片50	农家炒蔬菜	4	150	藕100肉片50	土豆炒肉丝	4	150	土豆100肉丝50		
8		粉皮炒肉丝	4	150	粉皮100肉丝50	蒜香干子炒肉丝	4	150	洋葱50香干50肉丝50	洋葱50香干50肉丝50	4	150	洋葱50香干50肉丝50	青椒炒肉片	4	150	青椒50肉片50	青椒炒肉丝	4	150	青椒100鸡杂50		
9		清炒毛白菜	2	150	毛白菜150	炒上海青	2	150	上海青150	芹菜蒸白肉	2	150	芹菜100蒸白肉50	大白菜粉蒸	2	150	大白菜100粉蒸50	香菇青菜	2	150	青菜100香菇50		
10		清炒冬瓜	1	150	冬瓜150	双色绿豆芽	1	150	绿豆芽100胡萝卜50	青椒胡萝卜丝	1	150	青椒50胡萝卜50	清炒西葫芦	1	150	西葫芦150	黄豆芽炒芹菜	1	150	黄豆芽100芹菜50		
		番茄蛋汤				冬瓜蛋花汤				萝卜骨头汤				平菇鸡蛋汤				紫菜蛋花汤					
序号	类别	星期一（10.12）				星期二（10.13）				星期三（10.14）				星期四（10.15）				星期五（10.16）					
		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）	菜品	价格	重量	投料（单位：g）		
1	晚餐	土豆丝排骨	6	150	排骨100土豆50	椒盐鸡翅根	6	150	鸭翅根150	红烧鸡肋肉	6	150	前蹄菜肉150	香辣鸡杂	6	150	鸡杂100蒜苗50	卤蛋烧肉	6	150	肉100卤蛋50		
2		红烧鸡翅	6	150	鸡翅150	茄汁锅包肉	6	150	肉150	脆皮鸡翅根	6	150	鸡翅根150	土豆烧排骨	6	150	鸭子100土豆50	奥尔良烤翅根	6	150	鸡翅根150		
3		蟹肉鸡柳	6	150	鸡柳100蟹条50	红烧鱼豆腐	6	150	鱼豆腐150	土豆烧鸡	6	150	鸡肉100土豆50	海带烧肉	6	150	肉100海带50	干鲜蘑菇	6	150	干鲜50毛豆100藕20香干100		
4		百叶包肉	6	150	百叶包150	土豆烧排骨	6	150	鸭100土豆50	农家米粉肉	6	150	肉130米粉20	黑椒肉柳	6	150	肉柳100洋葱50	土豆烧仔鸡	6	150	鸡100土豆50		
5		肉末蒸蛋	4	150	鸡蛋100肉末50	番茄炒蛋	4	150	番茄100鸡蛋50	青椒蒜炒肉片	4	150	青椒蒜100肉片50	生瓜炒肉片	4	150	生瓜100肉片50	肉末蒸蛋	4	150	鸡蛋100肉末50		
6		干锅千叶豆腐	4	150	干叶豆腐100肉片50	家常豆腐	4	150	菜豆腐100肉片50	肉末蒸蛋	4	150	菜豆腐100肉片50	粉皮炒肉丝	4	150	粉皮100肉丝50	土豆炒肉片	4	150	土豆100肉片50		
7		小炒藕条	4	150	藕100肉片50	青椒干子炒肉丝	4	150	青椒50香干50肉丝50	三河小炒	4	150	洋葱50香干50肉丝50	洋葱50香干50肉丝50	4	150	洋葱50香干50肉丝50	西红柿炒肉丝	4	150	西红柿100鸡蛋50		
8		花菜肉片	4	150	花菜100肉片50	蒜香炒鸡杂	4	150	蒜苗100鸡杂50	麻婆豆腐	4	150	豆腐100肉片50	飘香炒肉片	4	150	飘香100肉片50	肉片焖冬瓜	4	150	冬瓜100肉片50		
9		清炒毛白菜	2	150	青菜100香菇50	炒上海青	2	150	娃娃菜130木耳50	芹菜蒸白肉	2	150	胡萝卜100生瓜50	大白菜粉蒸	2	150	大白菜100粉蒸50	香菇青菜	2	150	青菜100香菇50		
10		清炒冬瓜	1	150	毛白菜150	双色绿豆芽	1	150	青椒50胡萝卜50	青椒胡萝卜丝	1	150	胡萝卜100生瓜50	清炒杭白菜	1	150	杭白菜150	黄豆芽炒芹菜	1	150	黄豆芽100芹菜50		
		番茄蛋汤				冬瓜蛋花汤				萝卜骨头汤				平菇鸡蛋汤				紫菜蛋花汤					

徽王餐厅

徽王餐厅一周菜单 (10.12-10.16)

日期		10月12日 (10.12-10.16)									
星期		周一		周二		周三		周四		周五	
菜名	规格	菜名		菜名		菜名		菜名		菜名	
		菜名	规格	菜名	规格	菜名	规格	菜名	规格	菜名	规格
早餐	豆浆	豆浆	1.5元	豆浆	1.5元	豆浆	1.5元	豆浆	1.5元	豆浆	1.5元
	油条	油条	1.5元	油条	1.5元	油条	1.5元	油条	1.5元	油条	1.5元
	鸡蛋	鸡蛋	1.5元	鸡蛋	1.5元	鸡蛋	1.5元	鸡蛋	1.5元	鸡蛋	1.5元
	牛奶	牛奶	1.5元	牛奶	1.5元	牛奶	1.5元	牛奶	1.5元	牛奶	1.5元
	面包	面包	1.5元	面包	1.5元	面包	1.5元	面包	1.5元	面包	1.5元
	馒头	馒头	1.5元	馒头	1.5元	馒头	1.5元	馒头	1.5元	馒头	1.5元
	包子	包子	1.5元	包子	1.5元	包子	1.5元	包子	1.5元	包子	1.5元
	粥	粥	1.5元	粥	1.5元	粥	1.5元	粥	1.5元	粥	1.5元
	馄饨	馄饨	1.5元	馄饨	1.5元	馄饨	1.5元	馄饨	1.5元	馄饨	1.5元
	饺子	饺子	1.5元	饺子	1.5元	饺子	1.5元	饺子	1.5元	饺子	1.5元
中餐	米饭	米饭	1.5元	米饭	1.5元	米饭	1.5元	米饭	1.5元	米饭	1.5元
	馒头	馒头	1.5元	馒头	1.5元	馒头	1.5元	馒头	1.5元	馒头	1.5元
	包子	包子	1.5元	包子	1.5元	包子	1.5元	包子	1.5元	包子	1.5元
	粥	粥	1.5元	粥	1.5元	粥	1.5元	粥	1.5元	粥	1.5元
	馄饨	馄饨	1.5元	馄饨	1.5元	馄饨	1.5元	馄饨	1.5元	馄饨	1.5元
	饺子	饺子	1.5元	饺子	1.5元	饺子	1.5元	饺子	1.5元	饺子	1.5元
	面条	面条	1.5元	面条	1.5元	面条	1.5元	面条	1.5元	面条	1.5元
	炒饭	炒饭	1.5元	炒饭	1.5元	炒饭	1.5元	炒饭	1.5元	炒饭	1.5元
	盖浇饭	盖浇饭	1.5元	盖浇饭	1.5元	盖浇饭	1.5元	盖浇饭	1.5元	盖浇饭	1.5元
	麻辣烫	麻辣烫	1.5元	麻辣烫	1.5元	麻辣烫	1.5元	麻辣烫	1.5元	麻辣烫	1.5元
晚餐	米饭	米饭	1.5元	米饭	1.5元	米饭	1.5元	米饭	1.5元	米饭	1.5元
	馒头	馒头	1.5元	馒头	1.5元	馒头	1.5元	馒头	1.5元	馒头	1.5元
	包子	包子	1.5元	包子	1.5元	包子	1.5元	包子	1.5元	包子	1.5元
	粥	粥	1.5元	粥	1.5元	粥	1.5元	粥	1.5元	粥	1.5元
	馄饨	馄饨	1.5元	馄饨	1.5元	馄饨	1.5元	馄饨	1.5元	馄饨	1.5元
	饺子	饺子	1.5元	饺子	1.5元	饺子	1.5元	饺子	1.5元	饺子	1.5元
	面条	面条	1.5元	面条	1.5元	面条	1.5元	面条	1.5元	面条	1.5元
	炒饭	炒饭	1.5元	炒饭	1.5元	炒饭	1.5元	炒饭	1.5元	炒饭	1.5元
	盖浇饭	盖浇饭	1.5元	盖浇饭	1.5元	盖浇饭	1.5元	盖浇饭	1.5元	盖浇饭	1.5元
	麻辣烫	麻辣烫	1.5元	麻辣烫	1.5元	麻辣烫	1.5元	麻辣烫	1.5元	麻辣烫	1.5元

龙之源餐厅

[illegible]