

淝河校区优芙得餐厅

[illegible]

长江路校区优芙得餐厅

合肥一中优芙得餐厅菜单（10月19日--10月23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100g	0.5元	馒头	面粉100g	0.5元	馒头	面粉100g	0.5元	馒头	面粉100g	0.5元	馒头	面粉100g	0.5元
	杂粮小馒头	杂粮面粉50g	0.5元	杂粮小馒头	杂粮面粉50g	0.5元	杂粮小馒头	杂粮面粉50g	0.5元	杂粮小馒头	杂粮面粉50g	0.5元	杂粮小馒头	杂粮面粉50g	0.5元
	肉沫梅干菜包	馅料30, 面粉40	1.5元	肉沫藕包	馅料30, 面粉40	1.5元	肉包	馅料30, 面粉40	1.5元	蜜豆包	馅料30, 面粉40	1.5元	芹菜香干包	馅料30, 面粉40	1.2元
	大肉包	肉30, 面粉40	1.5元	大肉包	肉馅30g面粉40g	1.5元	肉沫雪菜包	馅料30, 面粉40	1.5元	大肉包	馅料30, 面粉40	1.5元	黑米卷	黑米20g面粉40g	1.5元
	南瓜红枣卷	南瓜20g红枣10g面粉30g	1.0元	南瓜红枣卷	南瓜20g红枣10g面粉30g	1.0元	花卷	面粉100g	1.5元	豆沙卷	豆沙20g面粉40g	1.5元	大肉包	馅料30, 面粉40	1.5元
	蜜豆卷	蜜豆20g面粉50g	1.5元	烧麦	糯米50g	1.0元	烧麦	糯米50g	1.0元	烧麦	糯米50g	1.0元	烧麦	糯米50g	1.0元
	白煮蛋	鸡蛋60g	1.3元	白煮蛋	鸡蛋60g	1.3元	胡萝卜	胡萝卜一根	2.0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	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
	南瓜	南瓜一块	2.0元	玉米	玉米150g	2.0元	卤鸡蛋	鸡蛋60g	1.3元	蜜薯	蜜薯一个	2.0元	胡萝卜	胡萝卜一根	2.0元
	猪肉饼	肉馅50g面粉30g	3.5元	菜包	萝卜40g鸡蛋20g面粉40g	2.5元	肉松饭团	肉丝10g土豆丝30g饭团80g	3.5元	海带饼	海带40g面粉50g	3.0元	鸡蛋烤排	鸡蛋30g青椒30g面粉50g	3.0元
	锅贴饺	肉馅20g面粉20g	0.5元	煎包	肉馅30g面粉40g	1.0元	炒方便面	方便面100g鸡蛋20g青菜10g	2.0元	青椒鸡蛋夹馍	青椒20g鸡蛋30g面粉50g	3.5元	紫米饭团	紫米80g土豆丝30g	3.5元
	鸡蛋饼	鸡蛋20g面粉50g	3.0元	南瓜饼	南瓜30g面粉40g	1.5元	杂粮土豆丝饼	土豆丝30g杂粮面粉40g	3.0元	吐司鸡蛋蛋	鸡蛋10g吐司40g	2.0元	蛋炒饭	米饭100g鸡蛋10g青菜10g	2.0元
	蛋炒饭	米饭100g鸡蛋10g青菜10g	2.0元	炒河粉	河粉100g鸡蛋20g青菜10g	2.0元	烤肉卷	肉馅50g面粉50g	3.0元	炒河粉	河粉100g鸡蛋20g青菜10g	2.0元	黄金铜锣烧	肉饼50g	3.0元
	紫薯芝士卷	紫薯20g芝士10g面粉40g	2.0元	狮子头	面粉150g	1.5元	糖糕	糯米120g	1.5元	糖糕	糯米120g	1.5元	糖糕	糯米120g	1.5元
	白粥		免费	白粥		免费	白粥		免费	白粥		免费	白粥		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
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	1.0元	清炒大白菜	大白菜150g	1元	三色包菜丝	胡萝卜20g 包菜丝100g 青椒丝30g	1.0元
	千张莲藕卷肉	猪肉80g千张50g藕20g	6元	无骨酱鸭	仔鸭150g	6元	香酥鸡柳	鸡柳80g土豆条50芹菜20g	6元	番茄毛圆蒲鸡蛋	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千张30g豆芽40g	6元	米粉肉	米粉50g猪肉100g	6元	红烧带鱼	带鱼150g	6.0元	豆角回锅肉	豆角70g肉80g	6.0元
	红烧大排	大排150g	6.0元	香辣基尾虾	虾70g年糕80g	6元	黄焖鸡	仔鸡70g土豆60g香菇20g	6元	红烧大排	大排	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	红烧狮子头	猪肉150g	6.0元	红烧鲫鱼	鲫鱼一条	6元	口水蹄膀	蹄膀90g白干70g	6.0元	牛肉炖土豆	土豆90g 牛腩60g	6.0元
	豆角烧肉	猪肉100g豆角50g	6.0元	土豆烧排骨	土豆70g排骨80g	6元	秘制烤鸭	仔鸭150g	6元	千张烧肉	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酱干50g肉丝20g	4.5元	酱蒸鸡蛋	水蛋150g	3元	菜炒肉片	花菜80g肉片20g胡萝卜30g木耳20g	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	干锅花菜	花菜80g木耳20g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	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	虎皮青椒	青椒120g肉沫30g	4.5元	西红柿炒肉蛋	西红柿100g鸡蛋50g	4元	青椒面筋肉丝	青椒100g 面筋30g 肉丝20	4.5元
	花菜炒肉片	花菜130g肉片20g	4.5元	过桥豆腐	豆腐80g鸡蛋50g肉沫20g	4元	香辣土豆片	土豆150g	3元	蒜泥油麦菜	油麦菜150g	3.5元	蒜泥毛白菜	毛白菜150g	3元
	青椒香干炒肉丝	豆角80g酱干50g肉丝20g	4.5元	西红柿炒鸡蛋	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
	蚝油杏鲍菇	杏鲍菇80g胡萝卜20g青椒20g肉片30g	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	豉油蒸鸡蛋	水蛋150g	3元
	蒜泥毛白菜	毛白菜150g	3.0元	蒜泥生菜	生菜150g	3.0元	干锅花菜	胡萝卜30g花菜100g肉20g	4.5元	鱼香肉丝	笋丝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
	紫菜蛋汤		免费	平菇鸡蛋汤		免费	西红柿蛋汤		免费	海带鸡蛋汤		免费	排骨冬瓜汤		免费
晚餐	白干烧排骨	白干70g排骨80g	6元	米粉蒸肉	猪肉100g米粉50g	6元	土豆烧仔鸡	鸡100g土豆50g	6元	梅干菜烧肉	猪肉80g梅干菜70g	6.0元			
	秘制炸鸡腿	鸡腿1只	6元	红烧鱼块	鱼块150g	6元	奥尔良炸鸡腿	鸡腿100g	6.0元	糖醋排骨	小排70g年糕80g	6.0元			
	千张烧肉	千张结50g肉100g	6元	排骨烧千张结	排骨80g土豆70g	6元	老豆腐烧肉	老豆腐60g 猪肉90g	6.0元	土豆烧仔鸡	仔鸡80g土豆70g	6.0元			
	土豆烧仔鸡	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20g	6.0元	豆角回锅肉	豆角70g肉片80g	6元			
	火腿木耳炒鸡蛋	火腿肠70g木耳30g鸡蛋30g青椒20g	5.0元	粉皮烧仔鸡	仔鸡90g粉皮60g	6元	糖醋排骨	排骨110g 年糕40g	6.0元	千张烧肉	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50g	4元	鱼香茄子	紫茄子30g 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90g 香干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50g	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	芹菜香干炒肉丝	芹菜80g 香干50g 肉丝20g	4.5元			
	干锅花菜	花菜80g木耳20g胡萝卜20g肉片30g	4.5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	干锅土豆片	土豆片80g胡萝卜20g青椒20g肉片30g	4元			
	豆角香干丝肉丝	豆角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	鱼香肉丝	笋丝60g木耳30g肉丝20胡萝卜20g香菇20g	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酱干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	豆芽粉丝	粉丝30g豆芽120g	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			

玉兔餐厅

[illegible]

鸿青餐厅

合肥一中鸿青餐厅食谱（带量）2026. 10. 19-2026. 10. 23

中 餐	周一			周二			周三			周四			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)
	酸辣大白菜	1.0	大白菜150	麻辣豆腐	1.0	豆腐150	红烧冬瓜	1.0	冬瓜150	红烧豆腐	1.0	豆腐150	韭菜豆芽	1.0	韭菜70绿豆芽80
	家常土豆片	4.0	土豆100青椒20肉末30	蒸鸡蛋	3.0	鸡肉80土豆70	酸菜豆腐	2.0	豆腐140酸菜10	干锅土豆片	3.0	土豆130青红椒20	醋溜土豆丝	2.0	土豆丝150
	小葱蒸蛋	3.0	鸡蛋150	蒜蓉青菜	3.0	青菜150	蒜泥青菜	3.0	青菜150	虾皮冬瓜	3.0	冬瓜120虾皮30	香菇青菜	3.0	青菜130香菇20
	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	豆芽粉丝	3.0	粉丝60黄豆芽90	芹菜香干肉丝	4.5	芹菜香干120猪肉30	鸡蛋豆腐	4.0	鸡蛋80豆腐70
	鸭血粉丝	4.0	鸭血70粉丝80	蒜香茄子	4.0	青椒30茄子120	西红柿鸡蛋	4.0	鸡蛋80西红柿70	蒜泥小青菜	3.0	小青菜150	黄瓜炒鸡蛋	4.0	黄瓜80鸡蛋70
	芹菜炒干丝	4.5	肉丝30干丝30芹菜90	花菜炒肉片	4.5	花菜120肉片30	小葱豆腐	3.0	鸡蛋150	虎皮青椒	5.0	青椒90肉末60	家常豆腐	4.5	豆腐60洋葱木耳60猪肉30
	千叶豆腐丝	4.0	豆腐丝120青椒30	肉末茄子	5.0	茄子90肉末50	干锅花菜	4.5	花菜120猪肉30	银耳莴笋肉片	4.5	银耳50莴笋70猪肉片30	芹菜炒干张	4.0	芹菜60干张90
	生瓜炒鸡蛋	4.0	鸡蛋80生瓜70	芹菜香干炒肉丝	4.5	芹菜香干110肉丝40	烩三鲜	5.0	豆腐60香菇30肉片60	青椒炒蛋	4.0	青椒90鸡蛋60	肉末茄子	5.0	茄子90肉末50
	糯米肉圆	6.0	肉沫130藕20	清炒藕片	3.0	藕150	回锅肉	5.0	肉50洋葱葱姜蒜150	鱼香肉丝	4.5	肉丝30土豆木耳120	蒸鸡蛋	3.0	鸡蛋150
	辣子鸡	6.0	鸡150	糖醋鸡柳	6.0	鸡肉110肉粒40	红烧鱼块	6.0	猪肉150	茄汁牛肉	6.0	牛肉40番茄土豆110	土豆烧肉	6.0	土豆70猪肉80
	椒盐小酥肉	6.0	鸡肉150	红烧嫩翅	6.0	翅根150	红烧嫩翅	6.0	翅根150	川香手撕鸡	6.0	鸡肉150	奥尔良烤鸡	6.0	鸡肉150
	奥尔良翅根	6.0	翅根150	面筋烧肉	6.0	面筋60猪肉90	土豆烧肉	6.0	土豆70猪肉80	麻辣鸭块	6.0	鸭100土豆50	糯米蒸排骨	6.0	糯米60排骨90
	梅干菜烧肉	6.0	梅干菜70猪肉80	土豆烧鸡	6.0	土豆50鸡100	黄焖鸡	5.0	土豆60鸡90	红烧瓦块鱼	6.0	鱼150	葱油鸡	6.0	葱鸡50鸡100
萝卜烧排骨	6.0	白萝卜70排骨80	胡萝卜烧排骨	6.0	排骨90胡萝卜60	胡萝卜烧排骨	6.0	胡萝卜70排骨80	农家粉蒸肉	6.0	米粉60肉90	咸水鸭	6.0	鸭肉150	
周一			周二			周三			周四			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)	
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	炒平包菜	1.0	平包菜150	酸辣大白菜	1.0	大白菜150	
清炒冬瓜	2.0	冬瓜150	木耳冬瓜	2.0	冬瓜130木耳青椒20	酸辣土豆丝	2.0	土豆120青红椒30	青椒土豆丝	2.0	青椒30土豆丝120	手撕包菜	2.0	平包菜150	
毛白菜	3.0	毛白菜150	蒜香海带丝	3.0	海带丝150	豆芽粉丝	3.0	黄豆芽90粉丝60	芹菜干丝	4.0	芹菜60干丝90	青椒酿瓜	4.0	青椒30黄瓜120	
鸡芽土豆	4.0	土豆150	黄瓜炒鸡蛋	4.0	黄瓜80鸡蛋70	芹菜香干肉丝	4.5	芹菜香干120肉丝30	青椒海带丝	3.0	青椒20海带丝130	西红柿鸡蛋	4.0	鸡蛋80西红柿70	
花菜炒肉片	4.5	花菜70木耳140肉片40	小炒牛肉	4.5	猪肉130生瓜120	生瓜炒鸡蛋	4.0	生瓜90鸡蛋60	鸭血粉丝汤	4.0	鸭血60粉丝90	小炒黄鱼	4.0	黄鱼100青椒20肉丝30	
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	地三鲜	5.0	土豆西红柿茄子100肉片50	干锅花菜	4.5	猪肉片30花菜120	狼牙土豆	4.0	土豆150	
咖喱鸡丁	5.0	土豆60鸡90	干锅花菜	4.5	猪肉片30花菜120	土豆烧肉	6.0	土豆70猪肉80	地三鲜	5.0	土豆西红柿茄子100肉片50	香脆蒜炒肉片	4.5	香脆蒜90肉片60	
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	奥尔良烤鸡	6.0	鸡肉150	肉沫茄子	5.0	猪肉50茄子100	豆角茄条	5.0	豆角茄子110肉丝40	
杭椒炒鸡丁	5.0	鸡肉80杭椒70	蒜苗炒鸡丁	5.0	蒜苗70鸡丁80	香辣翅根	6.0	翅根150	回锅肉	5.0	洋葱50青红椒30猪肉70	糖醋鸡柳	6.0	鸡肉110土豆条40	
卤肉	6.0	素肉60肉90	豆豉排骨	6.0	土豆70排骨80	水煮肉片	6.0	黄豆芽30千张30肉片90	辣子鸡	6.0	土豆30鸡肉120	红烧翅根	6.0	翅根150	
烤翅根	6.0	翅根150	酱鸭腿	6.0	鸭腿150	花菜炒肉片	4.5	花菜120猪肉30	红烧翅根	6.0	翅根150	土豆烧鸡	6.0	土豆60鸡90	
海带烧排骨	6.0	海带70排骨80	生糕排骨	6.0	年糕70肉80	西红柿炒鸡蛋	4.0	鸡蛋80西红柿70	面筋烧肉	6.0	面筋70肉80	海带片烧排骨	6.0	排骨90海带片60	
水煮肉片	6.0	黄豆芽30千张30肉片90	酸汤肉片	6.0	千张土豆70肉片80	鱼香土豆丝	4.5	土豆60青红椒30木耳30猪肉30	毛血旺	6.0	豆芽千张60鸭血30肉片60	粉条炖肉	6.0	粉条70肉80	
一碗好面			特色米线			炙烤五花肉			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	炙烤五花肉	14	米饭180配菜150五花肉120	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	蜜汁鸡腿肉	14	米饭180配菜150鸡腿肉120	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	五花肉煎酸菜	13	米饭180配菜150酸菜50五花肉80	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	五花肉煎金针菇	13	米饭180配菜150金针菇30五花肉80	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	五花肉娃娃菜	13	米饭180配菜150娃娃菜50五花肉80				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	五花肉香辣包菜	13	米饭180配菜150包菜50五花肉80							
香辣鸡丁拌面/汤面	12	鸡腿肉100g配菜40g面条230g		原味口味		肉沫土豆	10	米饭180配菜150土豆90五花肉40							
把子肉拌面/汤面	13	五花肉100g配菜40g面条230g	免费续米粉				免费续米饭								
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	香辣雪菜包	1.2	面粉50雪菜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克奶酪20克奥利奥碎15克													

大佳一餐厅

[illegible]

江禾食语

序号	类别	星期一 (1.0.19)				星期二 (1.0.20)				星期三 (1.0.21)				星期四 (1.0.22)				星期五 (1.0.23)				
		菜品	价格 (元)	重量 (g)	投料 (元)	菜品	价格 (元)	重量 (g)	投料 (元)	菜品	价格 (元)	重量 (g)	投料 (元)	菜品	价格 (元)	重量 (g)	投料 (元)	菜品	价格 (元)	重量 (g)	投料 (元)	
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	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		猪肉包	1.5	80	猪肉30面粉30	猪肉包	1.5	80	猪肉30面粉30	猪肉包	1.5	80	猪肉30面粉30	猪肉包	1.5	80	猪肉30面粉30	猪肉包	1.5	80	肉末15豆腐15面粉50	
3		海带丝包	1.2	80	馅料15面粉50	海带丝包	1.2	80	馅料15面粉50	海带丝包	1.2	80	馅料15面粉50	海带丝包	1.2	80	馅料15面粉50	海带丝包	1.2	80	粉丝40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	香菇青菜包	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		马友糕	1.5	80	肉粉80	马友糕	1.5	80	肉粉80	马友糕	1.5	80	肉粉80	马友糕	1.5	80	肉粉80	马友糕	1.5	80	南瓜15枣泥15面粉30	
6		鸡蛋灌饼	4	130	鸡蛋60肉松20面粉50	鸡蛋灌饼	4	130	鸡蛋60肉松20面粉50	鸡蛋灌饼	1.5	60	面粉15馅料15	鸡蛋灌饼	1.5	60	面粉15馅料15	鸡蛋灌饼	4	180	面粉50馅料80	
7		水煎包煎饺	1.5	60	面粉15馅料15	水煎包煎饺	1.5	60	面粉15馅料15	水煎包煎饺	2.5	130	面粉100馅料30	水煎包煎饺	2.5	130	面粉100馅料30	水煎包煎饺	1.5	100	馅料50火腿50	
8		糯米糍	1.5	60	糯米80	糯米糍	1.5	60	糯米80	糯米糍	5	210	馅料140糯米60	糯米糍	5	210	馅料140糯米60	糯米糍	1.5	120	面粉70馅料30	
9		烧卖	1.5	80	面粉20馅料60	烧卖	1.5	80	面粉20馅料60	烧卖	3	70	油条	烧卖	1.5	50	麻团50	烧卖	2	70	油条	
10		小笼汤包	5	180	面粉15肉馅15	小笼汤包	5	180	面粉15肉馅15	小笼汤包	5	100	火腿肠40鸡蛋60	小笼汤包	5	100	火腿肠40鸡蛋60	小笼汤包	2	100	面粉70馅料30	
11		蒸饺	5	240	皮10馅料20	蒸饺	5	240	皮10馅料20	蒸饺	5	240	皮10馅料20	蒸饺	5	240	皮10馅料20	蒸饺	5	240	皮10馅料20	
12		麦多馅饼	5	180	鸡肉100面粉80	麦多馅饼	5	180	鸡肉100面粉80	麦多馅饼	1.5	70	馅料20面粉50	麦多馅饼	1.5	70	馅料20面粉50	麦多馅饼	1.5	70	发糕70	
13		糖醋玉米	1.5	125	糖玉米125	糖醋玉米	1.5	125	糖玉米125	糖醋玉米	1.5	200	蜜薯200	糖醋玉米	1.5	200	蜜薯200	糖醋玉米	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		辣椒汤豆浆	免费			辣椒汤豆浆	免费			辣椒汤豆浆	免费			辣椒汤豆浆	免费			辣椒汤豆浆	免费			
17		红豆稀饭	免费			红豆稀饭	免费			红豆稀饭	免费			红豆稀饭	免费			红豆稀饭	免费			

序号	类别	星期一 (1.0.19)				星期二 (1.0.20)				星期三 (1.0.21)				星期四 (1.0.22)				星期五 (1.0.23)				
		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	梅干菜烧肉	6	150	肉100梅干菜50	五香鸡种	6	150	鸡种150	萝卜烧牛肉	6	150	牛肉75萝卜75	清蒸鲈鱼	6	150	鱼包肉150	肉100鸡蛋50	黑椒肉柳	6	150	肉柳100洋葱50
2		土豆烧牛腩	6	150	鸭100土豆50	鸡蛋饺	6	150	饺皮150	红烧三鲜丸	6	150	鱼豆腐50牛肉丸50甜不辣50	海带烧肉	6	150	肉100海带50	毛豆腐丁	6	150	鸡丁100毛豆腐50	
3		孜然羊肉	6	150	肉片100洋葱25芹菜25	土豆烧鸡	6	150	鸡肉100土豆50	手撕子鸡	6	150	狮子头150	香酥鸡米花	6	150	鸡米花150	红烧鲜大排	6	150	大排150	
4		红烧炸肉丸	6	150	肉丸150	干张结鸡	6	150	排骨100干张结50	辣肉粽	6	150	鸭腿150	红烧鸭腿	6	150	鸭腿150	卤味小鸡腿	6	150	小鸡腿150	
5		西红柿炒蛋	4	150	西红柿100鸡蛋50	西红柿炒蛋	4	150	西红柿100鸡蛋50	西红柿炒蛋	4	150	西红柿100鸡蛋50	西红柿炒蛋	4	150	西红柿100鸡蛋50	西红柿炒蛋	4	150	西红柿100鸡蛋50	
6		干锅花菜	4	150	花菜100肉片50	豉汁滑子鸡	4	150	包菜100肉片50	上汤干贝子鸡	4	150	芹菜50香干50肉片50	杭椒滑子鸡	4	150	杭椒50腐竹50肉片50	土猪肉豆腐	4	150	葱豆腐100肉片50	
7		家常烧豆腐	4	150	香菇50肉片50	培根煎香肠	4	150	香肠100肉片50	干锅土豆片	4	150	土豆100肉片50	豉汁炒肉片	4	150	豉汁50木耳50肉片50	土猪肉土豆	4	150	土豆100肉末50	
8		藕片炒肉	4	150	藕100肉片50	青椒木须肉	4	150	青椒50木须肉50肉片50	孜然羊肉	4	150	素肉100肉片50	咸肉烧干菜	4	150	冬瓜100咸肉50	虎皮青椒	4	150	青椒100肉末50	
9		青椒海带丝	2	150	青椒75海带丝75	香菇扒白菜	2	150	杭白菜100香菇50	娃娃菜豆腐	2	150	娃娃菜100豆腐50	干锅毛白菜	2	150	毛白菜100干菜50	大白菜粉丝	2	150	大白菜100粉丝50	
10		清炒时蔬	1	150	胡萝卜150	韭菜绿豆芽	1	150	绿豆芽100韭菜50	清炒西葫芦	1	150	西葫芦150	清炒黄瓜	1	150	黄瓜150	炒青菜	1	150	炒青菜	

番茄蛋汤				海带蛋汤				香菇老鸡汤				紫菜虾皮蛋汤				冬瓜蛋花汤					
序号	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)	菜品	价格	重量	投料 (单位: g)
1	晚餐	川香回锅肉	6	150	肉片100洋葱25青椒25	红烧手枪鸭	6	150	手枪鸭腿150	避风塘脆皮炸排	6	150	基围虾130肉排50	土豆烧麻鸭	6	150	鸭100土豆50	川渝辣子鸡	6	150	鸡100芹菜50
2		卤味鸡腿	6	150	鸡腿150	红烧牛肉	6	150	牛肉150	红烧大排	6	150	大排150	年红辣排骨	6	150	排骨100年红50	紫菜鸡柳	6	150	鸡柳100紫菜50
3		糖醋里脊	6	150	里脊150	手工炒螺蛳	6	150	炒螺蛳干150	鸡肉洋葱	6	150	洋葱圈150	手工百叶	6	150	百叶包150	土豆红烧肉	6	150	肉100土豆50
4		土豆焖鸡	6	150	鸡100土豆50	萝卜烧排骨	6	150	排骨100萝卜50	宫保鸡丁	6	150	鸡丁100胡萝卜25土豆25	香辣鸡腿堡	6	150	鸡腿堡150	蒸菜饺	6	150	饺皮150
5		肉末蒸蛋	4	150	鸡蛋100肉末50	肉末蒸蛋	4	150	鸡蛋100肉末50	肉末蒸蛋	4	150	鸡蛋100肉末50	肉末蒸蛋	4	150	鸡蛋100肉末50	肉末蒸蛋	4	150	鸡蛋100肉末50
6		土豆肉片	4	150	土豆100肉片50	肉片烧冬瓜	4	150	冬瓜100肉片50	干锅干豆豉	4	150	干豆豉100肉末50	娃娃菜豆腐	4	150	娃娃菜50豆腐50肉片50	豆角香干肉丝	4	150	豆角50香干50肉丝50
7		麻婆豆腐	4	150	豆腐100肉末50	海带炒肉片	4	150	海带100肉片50	豆角肉片	4	150	土豆50豆角50肉片50	青椒干子鸡	4	150	青椒50干子鸡50肉片50	干锅花菜	4	150	花菜100肉片50
8		平菇炒肉片	4	150	平菇100肉片50	孜然鸡柳	4	150	素鸡100肉末50	虎皮菜	4	150	青椒100肉末50	高笋木耳炒肉片	4	150	高笋80木耳20肉片50	青椒木耳拌香	4	150	青椒80木耳20香干50
9		青椒海带丝	2	150	青椒75海带丝75	香菇扒白菜	2	150	杭白菜100香菇50	娃娃菜豆腐	2	150	娃娃菜100豆腐50	干锅毛白菜	2	150	毛白菜100干菜50	大白菜粉丝	2	150	大白菜100粉丝50
10		清炒胡萝卜丝	1	150	胡萝卜150	韭菜绿豆芽	1	150	绿豆芽100韭菜50	清炒西葫芦	1	150	西葫芦150	清炒黄瓜	1	150	黄瓜150	炒青菜	1	150	炒青菜

番茄蛋汤				海带蛋汤				香菇老鸡汤				紫菜虾皮蛋汤				冬瓜蛋花汤					
序号	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)	菜品	价格	重量	投料 (单位: g)
1	晚餐	川香回锅肉	6	150	肉片100洋葱25青椒25	红烧手枪鸭	6	150	手枪鸭腿150	避风塘脆皮炸排	6	150	基围虾130肉排50	土豆烧麻鸭	6	150	鸭100土豆50	川渝辣子鸡	6	150	鸡100芹菜50
2		卤味鸡腿	6	150	鸡腿150	红烧牛肉	6	150	牛肉150	红烧大排	6	150	大排150	年红辣排骨	6	150	排骨100年红50	紫菜鸡柳	6	150	鸡柳100紫菜50
3		糖醋里脊	6	150	里脊150	手工炒螺蛳	6	150	炒螺蛳干150	鸡肉洋葱	6	150	洋葱圈150	手工百叶	6	150	百叶包150	土豆红烧肉	6	150	肉100土豆50
4		土豆焖鸡	6	150	鸡100土豆50	萝卜烧排骨	6	150	排骨100萝卜50	宫保鸡丁	6	150	鸡丁100胡萝卜25土豆25	香辣鸡腿堡	6	150	鸡腿堡150	蒸菜饺	6	150	饺皮150
5		肉末蒸蛋	4	150	鸡蛋100肉末50	肉末蒸蛋	4	150	鸡蛋100肉末50	肉末蒸蛋	4	150	鸡蛋100肉末50	肉末蒸蛋	4	150	鸡蛋100肉末50	肉末蒸蛋	4	150	鸡蛋100肉末50
6		土豆肉片	4	150	土豆100肉片50	肉片烧冬瓜	4	150	冬瓜100肉片50	干锅干豆豉	4	150	干豆豉100肉末50	娃娃菜豆腐	4	150	娃娃菜50豆腐50肉片50	豆角香干肉丝	4	150	豆角50香干50肉丝50
7		麻婆豆腐	4	150	豆腐100肉末50	海带炒肉片	4	150	海带100肉片50	豆角肉片	4	150	土豆50豆角50肉片50	青椒干子鸡	4	150	青椒50干子鸡50肉片50	干锅花菜	4	150	花菜100肉片50
8		平菇炒肉片	4	150	平菇100肉片50	孜然鸡柳	4	150	素鸡100肉末50	虎皮菜	4	150	青椒100肉末50	高笋木耳炒肉片	4	150	高笋80木耳20肉片50	青椒木耳拌香	4	150	青椒80木耳20香干50
9		青椒海带丝	2	150	青椒75海带丝75	香菇扒白菜	2	150	杭白菜100香菇50	娃娃菜豆腐	2	150	娃娃菜100豆腐50	干锅毛白菜	2	150	毛白菜100干菜50	大白菜粉丝	2	150	大白菜100粉丝50
10		清炒胡萝卜丝	1	150	胡萝卜150	韭菜绿豆芽	1	150	绿豆芽100韭菜50	清炒西葫芦	1	150	西葫芦150	清炒黄瓜	1	150	黄瓜150	炒青菜	1	150	炒青菜

[illegible]

