

## 淝河校区优芙得餐厅

[illegible]

备注: 微辣;  低辣;   中辣

长江路校区优芙得餐厅

合肥一中优芙得餐厅菜单（10月26日--10月30日）

| 餐别 | 周一      |                       |      | 周二      |                       |      | 周三      |                            |      | 周四      |                       |      | 周五      |                      |      | 花样菜单    |                   |     |
|----|---------|-----------------------|------|---------|-----------------------|------|---------|----------------------------|------|---------|-----------------------|------|---------|----------------------|------|---------|-------------------|-----|
|    | 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   | 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 | 肉包      | 肉30、面粉40                   | 1.5元 | 馒头      | 面粉100g                | 0.5元 | 馒头      | 面粉100g               | 0.5元 | 脆皮鸡     | 米饭300g馒头100g配菜50g | 14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 | 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 | 奥尔良烤鸡   | 米饭300g馒头100g配菜50g | 14元 |
|    | 肉沫雪菜包   | 馅料30、面粉50             | 1.5元 | 外婆菜鸡蛋包  | 馅料30、面粉40             | 1.5元 | 杂粮小馒头   | 杂粮面粉50g                    | 0.5元 | 肉沫笋包    | 馅料30、面粉40             | 1.5元 | 肉包      | 肉30、面粉40             | 1.5元 | 黑椒猪排    | 米饭300g馒头100g配菜50g | 14元 |
|    | 大肉包     | 肉30、面粉40              | 1.5元 | 黑米卷     | 黑米20面粉40              | 1.5元 | 豆沙包     | 豆沙20面粉50                   | 1.5元 | 大肉包     | 肉30、面粉40              | 1.5元 | 紫薯卷     | 紫薯30面粉40             | 1.5元 | 香辣鸡翅    | 米饭300g馒头100g配菜50g | 14元 |
|    | 南瓜红枣卷   | 南瓜20g红枣10g面粉30g       | 1.5元 | 大肉包     | 肉30、面粉40              | 1.5元 | 蜜豆卷     | 蜜豆20g面粉50                  | 1.5元 | 辣花卷     | 面粉150糖10              | 1.5元 | 红糖发糕    | 面粉30红糖10             | 2.0元 | 芝士鸡肉饭   | 米饭300g馒头100g配菜50g | 14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 | 浓汤小酥肉火锅 | 米饭300g火锅菜200g     | 14元 |
|    | 白煮蛋     | 鸡蛋60g                 | 1.3元 | 白煮蛋     | 鸡蛋60g                 | 1.3元 | 胡萝卜一根   | 胡萝卜一根                      | 2.0元 | 白煮蛋     | 鸡蛋60g                 | 1.3元 | 卤鸡蛋     | 鸡蛋60g                | 1.3元 | 咖喱鸡肉饭   | 米饭300g馒头100g配菜50g | 14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 | 蜜薯      | 蜜薯一块                 | 2.0元 | 火腿鸡蛋炒饭  | 米饭150g配菜50g       | 10元 |
|    | 南瓜      | 南瓜一块                  | 2.0元 | 玉米      | 玉米半根                  | 2.0元 | 卤鸡蛋     | 鸡蛋60g                      | 1.3元 | 南瓜      | 南瓜一块                  | 2.0元 | 南瓜千层糕   | 南瓜40面粉50             | 3.0元 | 肉露意大利面  | 面150g肉露50g        | 10元 |
|    | 锅贴饺     | 肉馅20面粉20              | 0.5元 | 千层红豆饼   | 红豆30面粉50              | 3.0元 | 肉松烧团    | 面粉70                       | 3.5元 | 猪肉饼     | 肉馅50面粉50              | 3.5元 | 土豆丝夹馍   | 土豆丝30g千层饼一个          | 3.5元 | 淮南牛肉汤   | 粉丝150g牛肉50g配菜50g  | 13元 |
|    | 萝卜丝饼    | 萝卜30面粉50              | 3.0元 | 卤鸭卷馍    | 卤鸭一根面粉50              | 2.5元 | 炒方便面    | 方便面100g鸡蛋20g青菜10g          | 2.0元 | 菜盒      | 萝卜40g鸡蛋20g面粉40g       | 2.5元 | 窝饼      | 面粉100g豆瓣酱20          | 3.0元 | 素面      | 面150g配菜50g        | 6元  |
|    | 鸡蛋饼     | 面粉50鸡蛋50              | 2.0元 | 炒河粉     | 河粉100g鸡蛋20g青菜10g      | 2.0元 | 土豆丝夹馍   | 土豆丝30g千层饼一个                | 3.0元 | 鸡蛋饼     | 面粉50鸡蛋50              | 2.0元 | 炒河粉     | 河粉100g鸡蛋20g青菜10g     | 2.0元 | 雪菜笋丝炒肉丝 | 面150g馒头100g配菜50g  | 11元 |
|    | 炒饭      | 米饭100g鸡蛋10g青菜10g      | 2.0元 | 杂粮卷土豆   | 杂粮面粉50g土豆丝50g         | 3.0元 | 香煎肉卷    | 肉30、面粉40                   | 3.0元 | 蛋炒饭     | 米饭100g鸡蛋10g青菜10g      | 2.0元 | 糕糕      | 糯米120g               | 1.5元 | 鸡丝面     | 面150g馒头100g配菜50g  | 12元 |
|    | 糖糕      | 糯米120g                | 1.5元 | 糖糕      | 糯米120g                | 1.5元 | 狮子头     | 面粉150g                     | 1.5元 | 狮子头     | 面粉150g                | 1.5元 | 白粥      |                      | 免费   | 肉露面     | 面150g馒头100g配菜50g  | 12元 |
|    | 白粥      |                       | 免费   | 白粥      |                       | 免费   | 白粥      |                            | 免费   | 白粥      |                       | 免费   | 辣糊汤     |                      | 免费   | 重庆杂酱面   | 面150g馒头100g配菜50g  | 9元  |
|    | 辣糊汤     |                       | 免费   | 辣糊汤     |                       | 免费   | 辣糊汤     |                            | 免费   | 辣糊汤     |                       | 免费   |         |                      |      | 牛肉面     | 面150g馒头100g配菜50g  | 14元 |
| 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青菜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   | 包菜丝粉糕   | 胡萝卜20g 包菜丝100g 粉丝30g | 1.0元 |         |                   |     |
|    | 米糕蒸排骨   | 排骨120g米粉30g           | 6元   | 无骨酱鸭    | 仔鸭150g                | 6元   | 香酥鸡柳    | 鸡柳80g土豆条50g青菜20g           | 6元   | 奥尔良烤鸡   | 三黄仔鸡150g              | 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干扣30g豆芽40g       | 6元   | 米粉肉     | 米粉50g猪肉100g                | 6元   | 水煮肉片    | 肉片80g土豆50g干扣20g       | 6.0元 | 老豆腐烧肉   | 老豆腐70g笋80g           | 6.0元 |         |                   |     |
|    | 孜然大排    | 大排150g                | 6元   | 红烧带鱼    | 带鱼150g                | 6元   | 黄焖鸡     | 仔鸡10g土豆60g香菇20g            | 6元   | 椒盐黑鱼块   | 鱼块150g                | 6.0元 | 土豆烧排骨   | 排骨80g土豆70g           | 6.0元 |         |                   |     |
|    | 青萝卜烧牛肉  | 萝卜85g牛肉65g            | 6.0元 | 珍珠肉圆    | 猪肉80g萝卜40g糯米30g       | 6.0元 | 香辣虾     | 基尾虾60g年糕60g杭椒30g           | 6元   | 米粉肉     | 五花肉80g米粉70g           | 6.0元 | 蒜苗炒牛肉   | 蒜苗90g 牛腩60g          | 6.0元 |         |                   |     |
|    | 梅菜扣肉    | 猪肉100g梅干菜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 |         |                   |     |
|    | 豉油蒸蛋    | 水蛋150g                | 3元   | 豆角香干炒肉丝 | 豆角80g蒜干50g肉丝20g       | 4.5元 | 黄熏鸡蛋    | 水蛋150g                     | 3元   | 花菜炒肉片   | 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   |         |                   |     |
|    | 鱼香土豆丝   | 土豆80g胡萝卜20g木耳20g      | 2.5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肉片20g香干30g      | 4.5元 | 西兰花炒肉片  | 西兰花100g肉片20g、胡萝卜30g  | 4.5元 |         |                   |     |
|    | 西红柿炒蛋   | 鸡蛋30g西红柿120g          | 4.0元 | 豆芽粉蒸    | 粉蒸肉90g 绿豆芽100g        | 2.5元 | 虎皮青椒    | 青椒120g肉沫30g                | 4.5元 | 西红柿炒鸡蛋  | 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 |         |                   |     |
|    | 豆角烧茄子   | 豆角50g茄子90g肉丝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   | 蒜泥青菜    | 青菜130g蒜泥20g           | 3.0元 | 蒜泥毛白菜   | 毛白菜150g              | 3元   |         |                   |     |
|    | 芹菜香干炒肉丝 | 芹菜80g蒜干50g肉丝20g       | 4.5元 | 西红柿炒蛋   | 西红柿120g鸡蛋30g          | 4.0元 | 蒜蓉娃娃菜   | 娃娃菜90g粉丝60g                | 4.0元 | 香辣土豆片   | 土豆片150g青菜5g杭椒15g      | 2.5元 | 醋溜土豆丝   | 土豆丝130g干辣椒20g        | 2.5元 |         |                   |     |
|    | 蒜椒蒸豆腐   | 蒜椒20g豆腐130g           | 3.5元 | 生瓜木耳肉片  | 生瓜100g木耳30g肉片20g      | 4.5元 | 毛白菜150g | 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    | 生菜约150g               | 3.0元 | 醋溜土豆丝   | 胡萝卜30g土豆100g青椒20g          | 2.5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 |         |                   |     |
|    | 紫菜蛋花汤   |                       | 免费   | 平菇鸡蛋汤   |                       | 免费   | 肉沫豆腐羹   |                            | 免费   | 西红柿蛋汤   |                       | 免费   | 菌菇老鸡汤   |                      | 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   | 杭椒小炒肉   | 五花肉100g 青蒜10g杭椒20g干20 | 6.0元 |         |                      |      |         |                   |     |
|    | 秘制烤鸡腿   | 鸡腿1只                  | 6元   | 豆角回锅肉   | 肉片80g豆角70g            | 6元   | 奥尔良烤鸡腿  | 鸡腿100g                     | 6.0元 | 糖醋里脊    | 猪肉70g年糕80g            | 6.0元 |         |                      |      |         |                   |     |
|    | 杏鲍菇烧肉   | 杏鲍菇50g肉100g           | 6元   | 糖醋排骨    | 排骨110g 年糕40g          | 6.0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50g青菜20g            | 6.0元 | 小炒脆片    | 鸡块70g蒜苗60g小米辣20g      | 6.0元 |         |                      |      |         |                   |     |
|    | 火腿木耳炒鸡蛋 | 火腿80g木耳30g鸡蛋30g青椒20g  | 5元   | 粉皮烧仔鸡   | 仔鸡90g粉皮80g            | 6元   | 土豆烧排骨   | 排骨80g土豆70g                 | 6.0元 | 千张结烧肉   | 千张结 70g 肉80g          | 6.0元 |         |                      |      |         |                   |     |
|    | 鱼香茄子    | 茄子130g肉沫20g           | 4.5元 | 西红柿炒鸡蛋  | 西红柿130g 肉沫30g         | 4元   | 鱼香茄子    | 蛋130g 肉沫30g                | 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   | 黄熏鸡蛋    | 鸡蛋150g                | 3元   | 豆角香干肉丝  | 豆角90g 蒜干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   | 肉沫茄子    | 茄子120g肉沫30g           | 4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 | 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 | 青椒木耳炒脆片 | 脆片80g胡萝卜20g青椒20g肉片30g | 4.5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20g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 | 黄熏鸡蛋    | 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蒜干50g肉丝20g       | 4.5元 | 香辣土豆片   | 土豆130g青菜5g杭椒15g            | 3元   | 生瓜炒火腿   | 生瓜100g木耳20g火腿80g      | 4.5元 |         |                      |      |         |                   |     |
|    | 虎皮青椒    | 青椒130g肉沫30g           | 4.5元 | 豆芽粉蒸    | 粉蒸30g豆芽120g           | 3元   | 西红柿炒鸡蛋  | 西红柿120g鸡蛋80g               | 4.0元 | 肉沫麻     | 肉沫20g 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. 26-2026. 10. 30

| 合肥一中鸿青餐厅食谱（带量）2026. 10. 26-2026. 10. 30 |           |                     |              |           |                     |           |                 |                      |         |           |                            |        |           |                  |                |           |        |           |                  |    |  |  |  |
|-----------------------------------------|-----------|---------------------|--------------|-----------|---------------------|-----------|-----------------|----------------------|---------|-----------|----------------------------|--------|-----------|------------------|----------------|-----------|--------|-----------|------------------|----|--|--|--|
| 餐次                                      |           |                     |              | 周一        |                     |           |                 | 周二                   |         |           |                            | 周三     |           |                  |                | 周四        |        |           |                  | 周五 |  |  |  |
| 中餐                                      | 品名        | 价格<br>(元)           | 重量 (g)       | 中餐        | 品名                  | 价格<br>(元) | 重量 (g)          | 中餐                   | 品名      | 价格<br>(元) | 重量 (g)                     | 中餐     | 品名        | 价格<br>(元)        | 重量 (g)         | 中餐        | 品名     | 价格<br>(元) | 重量 (g)           |    |  |  |  |
|                                         | 红烧冬瓜      | 1.0                 | 冬瓜150        |           | 韭菜豆芽                | 1.0       | 韭菜70绿豆芽80       |                      | 麻辣豆腐    | 1.0       | 豆腐150                      |        | 红烧豆腐      | 1.0              | 豆腐150          |           | 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          |                      | 煮鸡蛋     | 3.0       | 鸡肉80土豆70                   |        | 孜然土豆片     | 3.0              | 土豆150          |           | 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                      |        | 肉末冬瓜      | 3.0              | 冬瓜120肉末30      |           | 煮鸡蛋    | 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    |           | 西红柿鸡蛋               | 4.0       | 鸡蛋80西红柿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150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    |           | 芹菜炒干张               | 4.0       | 芹菜60干张90        |                      | 肉末茄子    | 5.0       | 茄子90肉末50                   |        | 木耳莴笋肉片    | 4.5              | 木耳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洋葱蒜干青蒜150 |           | 煮鸡蛋                 | 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    |           | 糯米丸子   | 6.0       | 肉末100藕20糯米30     |    |  |  |  |
| 晚餐                                      | 品名        | 价格<br>(元)           | 重量 (g)       | 晚餐        | 品名                  | 价格<br>(元) | 重量 (g)          | 晚餐                   | 品名      | 价格<br>(元) | 重量 (g)                     | 晚餐     | 品名        | 价格<br>(元)        | 重量 (g)         | 晚餐        | 品名     | 价格<br>(元) | 重量 (g)           |    |  |  |  |
|                                         | 糖醋里脊      | 6.0                 | 鸡肉150        |           | 土豆烧肉                | 6.0       | 土豆70猪肉80        |                      | 红烧狮子头   | 6.0       | 鸡肉110牛肉40                  |        | 茄汁牛肉      | 6.0              | 牛肉40番茄土豆110    |           | 白切鸡    | 6.0       | 鸡150             |    |  |  |  |
|                                         | 红烧嫩根      | 6.0                 | 嫩根150        |           | 奥尔良烤鸡               | 6.0       | 鸡肉150           |                      | 红烧嫩根    | 6.0       | 嫩根150                      |        | 川香手撕鸡     | 6.0              | 鸡肉150          |           | 椒盐小酥肉  | 6.0       | 鸡肉150            |    |  |  |  |
|                                         | 土豆烧肉      | 6.0                 | 土豆70猪肉80     |           | 青萝卜排骨               | 6.0       | 青萝卜60排骨90       |                      | 面筋烧肉    | 6.0       | 面筋60猪肉90                   |        | 麻辣鸭块      | 6.0              | 鸭100土豆50       |           | 奥尔良嫩根  | 6.0       | 嫩根150            |    |  |  |  |
|                                         | 黄焖鸡       | 5.0                 | 土豆60鸡肉90     |           | 口水鸡                 | 6.0       | 素鸡50鸡肉100       |                      | 土豆烧鸡    | 6.0       | 土豆50鸡肉100                  |        | 农家粉蒸肉     | 6.0              | 米粉60肉90        |           | 梅干菜烧肉  | 6.0       | 梅干菜70猪肉80        |    |  |  |  |
|                                         | 糯米蒸排骨     | 6.0                 | 糯米60排骨90     |           | 珍珠圆子                | 6.0       | 猪肉120糯米20       |                      | 胡萝卜烧排骨  | 6.0       | 排骨90胡萝卜60                  |        | 孜然鸭肉      | 6.0              | 鸭肉150          |           | 海带片烧排骨 | 6.0       | 排骨90海带片60        |    |  |  |  |
|                                         | 酸辣白菜      | 1.0                 | 太白菜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                 | 手撕包菜150      |           | 清炒冬瓜                | 2.0       | 冬瓜130木耳青椒20     |                      | 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        |    |  |  |  |
|                                         | 香煎黄瓜      | 4.0                 | 青椒30黄瓜120    |           | 香菇青菜                | 3.0       | 青菜120香菇30       |                      | 蒜香海带丝   | 3.0       | 海带丝150                     |        | 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        |    |  |  |  |
|                                         | 西红柿鸡蛋     | 4.0                 | 鸡蛋80西红柿70    |           | 嫩芽土豆                | 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      |    |  |  |  |
| 风味窗口                                    | 品名        | 价格<br>(元)           | 重量 (g)       | 风味窗口      | 品名                  | 价格<br>(元) | 重量 (g)          | 风味窗口                 | 品名      | 价格<br>(元) | 重量 (g)                     | 风味窗口   | 品名        | 价格<br>(元)        | 重量 (g)         | 风味窗口      | 品名     | 价格<br>(元) | 重量 (g)           |    |  |  |  |
|                                         | 小炒藕片      | 4.0                 | 藕100青蒜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       |           | 生瓜炒肉片  | 4.5       | 生瓜90肉片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                 |        | 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   |    |  |  |  |
|                                         | 香煎茄炒肉片    | 4.5                 | 香煎茄90肉片60    |           | 咖喱鸡丁                | 5.0       | 土豆60鸡丁90        |                      | 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 |           | 土豆烧肉   | 6.0       | 土豆70肉80          |    |  |  |  |
|                                         | 肉沫茄子      | 5.0                 | 茄子90肉末50     |           | 豆角茄条                | 5.0       | 豆角茄子110肉丝40     |                      | 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150茄子100     |           | 奥尔良烤鸡  | 6.0       | 鸡肉150            |    |  |  |  |
|                                         | 糖醋鸡柳      | 6.0                 | 鸡肉110土豆条40   |           | 宫爆鸡丁                | 5.0       | 豆腐萝卜60鸡肉60花生米   |                      | 蒜苗炒肉    | 5.0       | 蒜苗70鸡丁80                   |        | 回锅肉       | 5.0              | 洋葱50青椒30猪肉70   |           | 香辣嫩根   | 6.0       | 嫩根150            |    |  |  |  |
|                                         | 红烧嫩根      | 6.0                 | 嫩根150        |           | 卤肉                  | 6.0       | 素鸡60肉90         |                      | 豆豉排骨    | 6.0       | 土豆70排骨80                   |        | 辣子鸡       | 6.0              | 土豆30鸡肉120      |           | 水煮肉片   | 6.0       | 黄豆芽30干张30肉片90    |    |  |  |  |
|                                         | 土豆烧鸡      | 6.0                 | 土豆60鸡肉90     |           | 烤嫩根                 | 6.0       | 嫩根150           |                      | 煮鸭腿     | 6.0       | 鸭腿150                      |        | 红烧嫩根      | 6.0              | 嫩根150          |           | 花菜炒肉片  | 4.5       | 花菜120猪肉30        |    |  |  |  |
|                                         | 年糕排骨      | 6.0                 | 年糕70肉80      |           | 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                    |        | 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        |    |  |  |  |
|                                         | 粉条炖肉      | 6.0                 | 粉条70肉80      |           | 毛血旺                 | 6.0       | 豆芽干张60鸭血30肉片60  |                      | 酸汤肉片    | 6.0       | 干张豆芽70肉片80                 |        | 水煮肉片      | 6.0              | 干张豆芽60肉片90     |           | 鱼香土豆丝  | 4.5       | 土豆60青椒30木耳30猪肉30 |    |  |  |  |
| 一碗好面                                    |           |                     |              | 特色米线      |                     |           |                 | 炙烤五花肉                |         |           |                            | 蛋包饭    |           |                  |                | 猪脚饭       |        |           |                  |    |  |  |  |
| 品名                                      | 价格<br>(元) | 重量 (g)              | 品名           | 价格<br>(元) | 重量 (g)              | 品名        | 价格<br>(元)       | 重量 (g)               | 品名      | 价格<br>(元) | 重量 (g)                     | 品名     | 价格<br>(元) | 重量 (g)           | 品名             | 价格<br>(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  |                |           |        |           |                  |    |  |  |  |
| 猪肉酱拌面                                   | 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  | 烤鸭腿肉    | 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50五花肉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      | 五花肉娃娃菜    | 13              | 米饭180配菜150娃娃菜50五花肉80 |         |           |                            |        |           |                  |                |           |        |           |                  |    |  |  |  |
| 酸菜肉丝拌面/汤面                               | 12        | 酸菜肉丝100g配菜40g面条230g |              |           |                     | 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  | 备注           |           | 酸辣口味 麻辣口味 番茄口味 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   |              |           |                     |           |                 |                      |         |           |                            |        |           |                  |                |           |        |           |                  |    |  |  |  |
| 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<br>(元) | 重量 (g)              | 品名           | 价格<br>(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20克奶酪20克    | 香辣菜包         | 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   | 黑米米饭团        | 2         | 黑米200               |           |                 |                      |         |           |                            |        |           |                  |                |           |        |           |                  |    |  |  |  |
| 椰香餐包                                    | 6         | 面包胚80克椰香馅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克果酱20克   | 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  |              |           |                     |           |                 |                      |         |           |                            |        |           |                  |                |           |        |           |                  |    |  |  |  |
| 岩烧面包片                                   | 3         | 面包胚50岩烧酱15克         |              |           |                     |           |                 |                      |         |           |                            |        |           |                  |                |           |        |           |                  |    |  |  |  |

## 大佳一餐厅

[illegible]

江禾食语

| 合肥瑶海一中校区2026.10.26-10.30周菜单 |    |            |       |       |                 |            |       |       |                   |              |       |       |               |              |       |       |                   |              |       |       |                   |              |       |       |                   |
|-----------------------------|----|------------|-------|-------|-----------------|------------|-------|-------|-------------------|--------------|-------|-------|---------------|--------------|-------|-------|-------------------|--------------|-------|-------|-------------------|--------------|-------|-------|-------------------|
| 序号                          | 类别 | 星期一(10.26) |       |       |                 | 星期二(10.27) |       |       |                   | 星期三(10.28)   |       |       |               | 星期四(10.29)   |       |       |                   | 星期五(10.30)   |       |       |                   |              |       |       |                   |
|                             |    | 菜品         | 价格(元) | 重量(克) | 投料(克)           | 菜品         | 价格(元) | 重量(克) | 投料(克)             | 菜品           | 价格(元) | 重量(克) | 投料(克)         | 菜品           | 价格(元) | 重量(克) | 投料(克)             | 菜品           | 价格(元) | 重量(克) | 投料(克)             | 菜品           | 价格(元) | 重量(克) | 投料(克)             |
| 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          | 鲜肉大包         | 1.5   | 80    | 肉末30面粉50          |
| 2                           |    | 葱油烧卖       | 1.5   | 80    | 馅料30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    | 馅料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      | 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50          | 粉卷15韭菜15面粉50 | 1.2   | 90    | 麻辣粉丝包         | 粉卷15韭菜15面粉50 | 1.2   | 90    | 麻辣粉丝包             | 粉卷15韭菜15面粉50 | 1.2   | 90    | 麻辣粉丝包             | 粉卷15韭菜15面粉50 | 1.2   | 90    | 麻辣粉丝包             |
| 4                           |    | 麻辣粉卷包      | 1.2   | 90    | 粉丝40面粉50        | 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      | 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面粉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      | 南瓜枣糕         | 1.5   | 60    | 南瓜15枣泥15面粉30      |
| 6                           |    | 水晶包煎饺      | 1.5   | 60    | 馅料15面粉15        | 小笼包        | 5     | 180   | 馅料15面粉15          | 水煎包          | 1.5   | 60    | 馅料15面粉15      | 小笼包          | 5     | 180   | 馅料15面粉15          | 小笼包          | 5     | 180   | 馅料15面粉15          | 小笼包          | 5     | 180   | 馅料15面粉15          |
| 7                           |    | 春卷         | 1.5   | 90    | 皮30馅料60         | 蒸饺         | 5     | 240   | 皮10馅料20           | 春卷           | 1.5   | 90    | 皮30馅料60       | 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           |
| 8                           |    | 肉夹馍        | 5     | 140   | 肉末50土豆丝30面粉60   | 藕香饼        | 2.5   | 130   | 肉末100馅料30         | 肉夹馍          | 5     | 140   | 肉末50土豆丝30面粉60 | 藕香饼          | 2.5   | 130   | 肉末100馅料30         | 藕香饼          | 2.5   | 130   | 肉末100馅料30         | 藕香饼          | 2.5   | 130   | 肉末100馅料30         |
| 9                           |    | 豆腐饼        | 2     | 100   | 面皮90馅料40        | 手抓饼        | 5     | 210   | 饼皮100鸡蛋20馅料40生菜10 | 豆腐饼          | 2     | 100   | 面皮90馅料40      | 太阳饼          | 3     | 160   | 皮10馅料20           | 太阳饼          | 3     | 160   | 皮10馅料20           | 太阳饼          | 3     | 160   | 皮10馅料20           |
| 10                          |    | 小笼包        | 5     | 180   | 肉末15馅料15        | 紫米饭团       | 5     | 190   | 黑糯米80肉松20鸡蛋30馅料10 | 小笼包          | 5     | 180   | 肉末15馅料15      | 紫米饭团         | 5     | 190   | 黑糯米80肉松20鸡蛋30馅料10 | 紫米饭团         | 5     | 190   | 黑糯米80肉松20鸡蛋30馅料10 | 紫米饭团         | 5     | 190   | 黑糯米80肉松20鸡蛋30馅料10 |
| 11                          |    | 蒸饺         | 5     | 240   | 馅料20            | 鲜肉花卷       | 5     | 100   | 面粉30馅料50          | 蒸饺           | 5     | 240   | 馅料20          | 火腿花卷         | 1.5   | 100   | 面粉30馅料50          | 火腿花卷         | 1.5   | 100   | 面粉30馅料50          | 火腿花卷         | 1.5   | 100   | 面粉30馅料50          |
| 12                          |    | 肉沫烧麦       | 3     | 100   | 肉沫40面皮60        | 糖糕         | 1.5   | 80    | 皮50馅料30           | 肉沫烧麦         | 3     | 100   | 肉沫40面皮60      | 糖糕           | 1.5   | 80    | 皮50馅料30           | 糖糕           | 1.5   | 80    | 皮50馅料30           | 糖糕           | 1.5   | 80    | 皮50馅料30           |
| 13                          |    | 韭菜黄        | 1.5   | 200   | 韭菜200           | 蒸南瓜        | 1.5   | 400   | 南瓜400             | 韭菜黄          | 1.5   | 200   | 韭菜200         | 蒸南瓜          | 1.5   | 400   | 南瓜400             | 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              | 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              | 白煮鸡蛋         | 1.3   | 60    | 鸡蛋60              |
| 16                          |    | 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    |       |                   |
| 17                          |    | 黑米粥        | 免费    |       |                 | 白米粥        | 免费    |       |                   | 黑米粥          | 免费    |       |               | 白米粥          | 免费    |       |                   | 白米粥          | 免费    |       |                   | 白米粥          | 免费    |       |                   |
| 序号                          | 类别 | 星期一(10.26) |       |       |                 | 星期二(10.27) |       |       |                   | 星期三(10.28)   |       |       |               | 星期四(10.29)   |       |       |                   | 星期五(10.30)   |       |       |                   |              |       |       |                   |
|                             |    | 菜品         | 价格    | 重量    | 投料(单位:克)        | 菜品         | 价格    | 重量    | 投料(单位:克)          | 菜品           | 价格    | 重量    | 投料(单位:克)      | 菜品           | 价格    | 重量    | 投料(单位:克)          | 菜品           | 价格    | 重量    | 投料(单位:克)          | 菜品           | 价格    | 重量    | 投料(单位:克)          |
| 1                           | 午餐 | 萝卜烧根       | 6     | 150   | 鸡翅根150          | 农家粉蒸肉      | 6     | 150   | 肉150              | 萝卜烧牛肉        | 6     | 150   | 牛肉75萝卜75      | 韭菜炒什鸡        | 6     | 150   | 鸡100韭菜50          | 酸菜炒肉片        | 6     | 150   | 肉片100酸菜50         | 萝卜烧根         | 6     | 150   | 肉片100酸菜50         |
| 2                           |    | 萝卜红烧肉      | 6     | 150   | 肉100萝卜150       | 土豆烧排骨      | 6     | 150   | 排骨100土豆50         | 韭菜烧排骨        | 6     | 150   | 排骨100韭菜50     | 土豆红烧肉        | 6     | 150   | 肉100土豆50          | 年糕烧排骨        | 6     | 150   | 排骨100年糕50         | 萝卜红烧肉        | 6     | 150   | 肉100土豆50          |
| 3                           |    | 香辣虾        | 6     | 150   | 基围虾80年糕50洋葱20   | 手工百叶包      | 6     | 150   | 百叶包150            | 孜然鸡排饭        | 6     | 150   | 鸡排饭150        | 红烧鸭腿饭        | 6     | 150   | 鸭腿饭150            | 蒸蛋卷          | 6     | 150   | 蛋卷150             | 香辣虾          | 6     | 150   | 基围虾80年糕50洋葱20     |
| 4                           |    | 土豆烧麻鸭      | 6     | 150   | 鸭100土豆50        | 糯米排骨       | 6     | 150   | 排骨150             | 椒盐小炒鸭        | 6     | 150   | 鸭100杭椒50      | 川香肉片         | 6     | 150   | 肉片150豉汁50洋葱20     | 红烧肉第壹肉       | 6     | 150   | 肉100土豆50          | 土豆烧麻鸭        | 6     | 150   | 鸭100土豆50          |
| 5                           |    | 西红柿炒蛋      | 4     | 150   | 西红柿100鸡蛋50      | 番茄炒蛋       | 4     | 150   | 西红柿100鸡蛋50        | 西红柿炒蛋        | 4     | 150   | 西红柿100鸡蛋50    | 麻婆豆腐         | 4     | 150   | 豆腐100肉末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                           |    | 大锅老豆腐      | 4     | 150   | 老豆腐100肉片60      | 干锅花菜       | 4     | 150   | 花菜100肉片50         | 脆皮土豆肉丝       | 4     | 150   | 青椒50香干50肉丝50  | 干锅土豆片        | 4     | 150   | 土豆100肉片50         | 鸡腿菇炒香肉       | 4     | 150   | 鸡腿菇100香肉50        | 大锅老豆腐        | 4     | 150   | 老豆腐100肉片60        |
| 7                           |    | 辣炒藕条       | 4     | 150   | 藕100肉片50        | 粉皮炒肉丝      | 4     | 150   | 粉皮100肉丝50         | 青椒香干肉丝       | 4     | 150   | 青椒50香干50肉丝50  | 脆皮什锦         | 4     | 150   | 什锦50肉片50          | 洋葱干子炒肉片      | 4     | 150   | 洋葱50干子50肉片50      | 辣炒藕条         | 4     | 150   | 藕100肉片50          |
| 8                           |    | 豆角韭菜肉丝     | 4     | 150   | 豆角50茄子50肉丝50    | 莴笋木耳炒肉片    | 4     | 150   | 莴笋60木耳20肉片50      | 生炆木子肉片       | 4     | 150   | 生炆60木耳20肉片50  | 西红柿炒蛋        | 4     | 150   | 西红柿100鸡蛋50        | 花菜肉片         | 4     | 150   | 花菜100肉片50         | 豆角韭菜肉丝       | 4     | 150   | 豆角50茄子50肉丝50      |
| 9                           |    | 清炒奶白菜      | 2     | 150   | 奶白菜150          | 芹菜黄豆芽      | 2     | 150   | 芹菜50黄豆芽100        | 清炒白菜         | 2     | 150   | 白菜150         | 肉末炆菜         | 2     | 150   | 炆菜130肉末20         | 青菜蛋白肉        | 2     | 150   | 青菜100蛋白肉50        | 清炒奶白菜        | 2     | 150   | 奶白菜150            |
| 10                          |    | 青椒胡萝卜片     | 1     | 150   | 胡萝卜100青椒50      | 清炒冬瓜条      | 1     | 150   | 冬瓜150             | 大白菜粉丝        | 1     | 150   | 大白菜100粉丝50    | 炒小青菜         | 1     | 150   | 小青菜150            | 素三丁          | 1     | 150   | 胡萝卜50玉米50黄豆50     | 青椒胡萝卜片       | 1     | 150   | 胡萝卜100青椒50        |
| 11                          |    | 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(10.26) |       |       |                 | 星期二(10.27) |       |       |                   | 星期三(10.28)   |       |       |               | 星期四(10.29)   |       |       |                   | 星期五(10.30)   |       |       |                   |              |       |       |                   |
|                             |    | 菜品         | 价格    | 重量    | 投料(单位:克)        | 菜品         | 价格    | 重量    | 投料(单位:克)          | 菜品           | 价格    | 重量    | 投料(单位:克)      | 菜品           | 价格    | 重量    | 投料(单位:克)          | 菜品           | 价格    | 重量    | 投料(单位:克)          | 菜品           | 价格    | 重量    | 投料(单位:克)          |
| 1                           | 晚餐 | 啤酒鸭        | 6     | 150   | 鸭100青椒50        | 手工狮子头      | 6     | 150   | 狮子头150            | 土豆烧仔鸭        | 6     | 150   | 鸭100土豆50      | 糖醋里脊         | 6     | 150   | 肉150              | 干炸站烧排骨       | 6     | 150   | 排骨100干炸50         | 啤酒鸭          | 6     | 150   | 鸭100青椒50          |
| 2                           |    | 豆腐里脊肉      | 6     | 150   | 肉100豆腐50        | 杭椒小炒肉      | 6     | 150   | 肉100杭椒50          | 毛豆烧鸡丁        | 6     | 150   | 毛豆50鸡丁100     | 蚝油肉片         | 6     | 150   | 肉片100洋葱50         | 土辣椒炒肉片       | 6     | 150   | 肉片100辣椒50         | 豆腐里脊肉        | 6     | 150   | 肉100豆腐50          |
| 3                           |    | 红烧三鲜丸      | 6     | 150   | 鱼豆腐50银丝100开花蛋30 | 红烧大排       | 6     | 150   | 大排150             | 脆皮糊椒         | 6     | 150   | 鸡排饭150        | 土豆烧仔鸡        | 6     | 150   | 鸡100土豆50          | 红烧鲜鸡腿        | 6     | 150   | 鸡腿150             | 红烧三鲜丸        | 6     | 150   | 鱼豆腐50银丝100开花蛋30   |
| 4                           |    | 孜然肉片       | 6     | 150   | 肉片100洋葱50       | 土芹菜炒肉      | 6     | 150   | 鸡100芹菜50          | 海带烧肉         | 6     | 150   | 肉100海带50      | 红烧小毛圆        | 6     | 150   | 毛圆150             | 蒿笋烧麻鸭        | 6     | 150   | 鸭100蒿笋50          | 孜然肉片         | 6     | 150   | 肉片100洋葱50         |
| 5                           |    | 小葱蒸蛋       | 4     | 150   | 鸡蛋100小葱50       | 小葱蒸蛋       | 4     | 150   | 鸡蛋100小葱50         | 小葱蒸蛋         | 4     | 150   | 鸡蛋100小葱50     | 小葱蒸蛋         | 4     | 150   | 鸡蛋100小葱50         | 小葱蒸蛋         | 4     | 150   | 鸡蛋100小葱50         | 小葱蒸蛋         | 4     | 150   | 鸡蛋100小葱50         |
| 6                           |    | 花菜肉片       | 4     | 150   | 花菜100肉片50       | 干锅土豆片      | 4     | 150   | 土豆100肉片50         | 西兰花炒肉片       | 4     | 150   | 西兰花100肉片50    | 家常烧豆腐        | 4     | 150   | 老豆腐100肉片50        | 青椒干子炒肉丝      | 4     | 150   | 青椒10香干50肉丝50      | 花菜肉片         | 4     | 150   | 花菜100肉片50         |
| 7                           |    | 京葱焖牛肉片     | 4     | 150   | 京葱30银丝70肉片50    | 青椒干子肉丝     | 4     | 150   | 青椒60香干50肉丝50      | 粉皮炒肉丝        | 4     | 150   | 粉皮40肉丝50      | 辣妹子炒藕条       | 4     | 150   | 藕100肉片50          | 干锅花菜         | 4     | 150   | 花菜100肉片50         | 京葱焖牛肉片       | 4     | 150   | 京葱30银丝70肉片50      |
| 8                           |    | 洋葱炒肉丝      | 4     | 150   | 洋葱100肉片50       | 麻婆豆腐       | 4     | 150   | 豆腐1—肉末50          | 豆腐—肉末50      | 4     | 150   | 豆腐60火腿20肉片50  | 冬瓜烧肉片        | 4     | 150   | 冬瓜100肉片50         | 白冬瓜烧鲜皮       | 4     | 150   | 白冬瓜100鲜皮50        | 洋葱炒肉丝        | 4     | 150   | 洋葱100肉片50         |
| 9                           |    | 清炒奶白菜      | 2     | 150   | 奶白菜150          | 芹菜黄豆芽      | 2     | 150   | 芹菜50黄豆芽100        | 清炒白菜         | 2     | 150   | 白菜150         | 肉末炆菜         | 2     | 150   | 炆菜130肉末20         | 青菜蛋白肉        | 2     | 150   | 青菜100蛋白肉50        | 清炒奶白菜        | 2     | 150   | 奶白菜150            |
| 10                          |    | 青椒胡萝卜片     | 1     | 150   | 胡萝卜100青椒50      | 清炒冬瓜条      | 1     | 150   | 冬瓜150             | 大白菜粉丝        | 1     | 150   | 大白菜100粉丝50    | 炒小青菜         | 1     | 150   | 小青菜150            | 素三丁          | 1     | 150   | 胡萝卜50玉米50黄豆50     | 青椒胡萝卜片       | 1     | 150   | 胡萝卜100青椒50        |
| 11                          |    | 番茄蛋汤       |       |       |                 | 冬瓜蛋花汤      |       |       |                   | 萝卜骨头汤        |       |       |               | 平菇鸡蛋汤        |       |       |                   | 紫菜蛋花汤        |       |       |                   |              |       |       |                   |

三餐厅一周菜单 (10,26)

[illegible]

## 龙之源餐厅

[illegible]