

早餐 一楼就餐

3月16日（周一）		3月17日（周二）		3月18日（周三）		3月19日（周四）		3月20日（周五）	
食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量
红豆面包	红豆面包70克	菜包	菜包85克	黑米糕	黑米糕70克	奶黄包	奶黄包80克	手撕面包	面包70克
肉包	肉包85克	生煎包	生煎包60克	菜包	菜包85克	菜包	菜包85克	玉米饼	玉米饼90克
菜包	菜包85克	烧麦	烧麦65克	煎饺	煎饺60克	手抓饼	手抓饼35克	香菇菜包	香菇菜包85克
烧麦	烧麦65克	南瓜饼	南瓜饼75克	肉包	肉包85克	烧卖	烧麦65克	烧卖	烧麦65克
米糕	米糕100克	肉包	肉包85克	油条	油条50克	肉包	肉包85克	麻球	麻球50克
薯饼	薯饼50克	桂花糕	桂花糕100克	窝窝头	窝窝头50克	小刀切	小刀切50克	红糖馒头	馒头90克
茶叶蛋	鸡蛋50克	茶叶蛋	鸡蛋50克	茶叶蛋	鸡蛋50克	茶叶蛋	鸡蛋50克	茶叶蛋	鸡蛋50克
千丝卷	千丝卷70克	小花卷	花卷60克	烧卖	烧麦65克	春卷	春卷70克	肉包	肉包85克
玉米棒	玉米棒60克	烤山芋	山芋60克	山药	山药60克	红薯	红薯60克	烤南瓜	南瓜60克
豆浆	豆浆200克	豆浆	豆浆200克	豆浆	豆浆200克	豆浆	豆浆200克	白米粥	米粥200克
米粥	米粥200克	小米粥	小米粥200克	白米粥	白米粥200克	玉米粥	玉米粥200克	豆浆	豆浆200克

午餐 套餐饭档口 一楼就餐

3月16日（周一）		3月17日（周二）		3月18日（周三）		3月19日（周四）		3月20日（周五）	
食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量
奥尔良烤鸡腿	鸡腿100克	南乳大肉	大肉100克	红烧鸡根	鸡根100克	特色猪排	猪排100克	椒盐排条	排条100克
香汁牛肉丸	牛肉丸80克	剁椒鱼块	鱼块100克剁椒5克	面筋塞肉	面筋塞肉100克	麻辣鸭块	鸭块100克	咸蛋黄肉圆	肉圆100克
白菜肉米粉丝	粉丝80克 白菜20克 肉米10克	青椒土豆肉片	土豆90克 青椒10克 肉片10克	雪菜肉米粉皮	雪菜20克 粉皮80克 肉米10克	鸭血豆腐	白豆腐80克 鸭血20克	番茄炒蛋	鸡蛋80克 番茄20克
炒本地青	本地青100克	菜苋	菜苋100克	芹菜	芹菜100克	双色卷心菜	胡萝卜10克 卷心菜90克	橄榄菜	橄榄菜100克
米饭	米饭120克	米饭	米饭120克	米饭	米饭120克	米饭	米饭120克	米饭	米饭120克
紫菜鸡蛋汤	紫菜鸡蛋25克	酸辣汤	豆腐鸡蛋鸭血20克	番茄蛋汤	番茄鸡蛋25克	白菜肉皮汤	白菜肉皮25克	豆腐蛋花羹	豆腐鸡蛋25克

午餐 特色盖浇饭档口 一楼就餐

		3月16日（周一）	3月17日（周二）	3月18日（周三）	3月19日（周四）	3月20日（周五）					
		食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量				
		红烧鸭腿盖浇饭	鸭腿100克 玉米肉丁100克 时蔬40克 米饭120克 紫菜蛋花汤	香辣猪排盖浇饭	猪排100克 番茄炒蛋100克 时蔬40克 米饭120克 酸辣汤	黑椒鸡腿盖浇饭	鸡腿100克 农家一品香100克 时蔬40克 米饭120克 番茄蛋汤	茄汁咕咾肉盖浇饭	咕咾肉100克 双色菜丁土豆100克 时蔬40克 米饭120克 白菜肉皮汤	酥炸里脊盖浇饭	里脊肉100克 酸豆角肉末100克 时蔬40克 米饭120克 豆腐蛋花羹
							备注：如有特殊情况，个别调整。				

午餐 面点档口 一楼就餐

		3月16日（周一）	3月17日（周二）	3月18日（周三）	3月19日（周四）	3月20日（周五）					
		食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量				
午餐	葱烤大排面	大排100克 千丝40克 时蔬30克 面条180克 葱烤大排面汤200克	香辣鸡腿面	鸡腿100克 豆丝40克 时蔬30克 面条180克 香辣鸡腿面汤200克	香酥排条面	排条100克 香干40克 时蔬30克 面条180克 香酥排条面汤200克	红烧牛扒面	牛肉饼80克 素鸡60克 时蔬30克 面条180克 牛扒面汤200克	酱汁鸭腿面	鸭腿120克 豆丝40克 时蔬30克 面条180克 鸭腿面汤200克	
							备注：如有特殊情况，个别调整。				

午餐 热卤拌饭套餐 二楼就餐

午餐二选一	3月16日（周一）		3月17日（周二）		3月18日（周三）		3月19日（周四）		3月20日（周五）	
	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量
	酱汁鸭腿饭	鸭腿100克	香菇卤肉饭	五花肉100克、香菇30克	椒麻鸡腿饭	鸡腿100克	韩式辣酱炸肉饭	里脊肉100克	葱烤大排饭	大排100克
	小黄豆焖肉饭	五花肉100克、黄豆20克	茄汁咕咾肉饭	里脊肉100克	鱼香肉丝饭	肉丝100克 笋丝20克 胡萝卜10克	奥尔良炸鸡腿排	去骨鸡腿肉100克	宫爆肉丁饭	鸡腿肉100克 胡萝卜20克 黄瓜20克
虾皮冬瓜汤	虾皮冬瓜25克	紫菜蛋花羹	紫菜蛋25克	番茄鸡蛋羹	番茄鸡蛋25克	咸菜鸡蛋羹	咸菜鸡蛋25克	香菜豆腐羹	香菜豆腐25克	

以上每份包含时蔬150克、火山石烤肠60克、开胃小菜20克、米饭120克

备注：如有特殊情况，个别调整。

午餐 米线档口 二楼就餐

午餐	3月16日（周一）		3月17日（周二）		3月18日（周三）		3月19日（周四）		3月20日（周五）	
	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量
	红烧鸡腿	鸡腿100克	金汤肉片	肉片100克	特色炸猪排	大排100克	藤椒鸡丝	去骨鸡腿肉100克	手工炸鸡排	鸡排100克
香辣关东煮	关东煮100克	辣卤肉丁	肉丁80克、香干丁20克	红烧油面筋塞肉	油面筋塞肉100克	黑椒菌菇肉丁	肉丁80克、香菇20克	鹌鹑蛋烩肉圆	肉圆80克、鹌鹑蛋40克	

以上每份包含千张、青菜、娃娃菜、金针菇共计150克，主食180克（米线、土豆粉、红薯粉三选一）

备注：如有特殊情况，个别调整。

午餐 香辣冒菜档口 二楼就餐

3月16日（周一）		3月17日（周二）		3月18日（周三）		3月19日（周四）		3月20日（周五）	
食谱	食物带量			食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量
香辣冒菜套餐	黄金蛋饺、小肉丸、午餐肉共150克	香辣冒菜套餐	鱼豆腐、肉片、鸡米花共150克	香辣冒菜套餐	百叶包、牛肉丸、锅包肉共150克	香辣冒菜套餐	鸡翅根、香菇贡丸、亲亲肠共150克	香辣冒菜套餐	小酥肉、荷包蛋、葱花鱼丸共150克
	海带丝、千张、土豆粉、青菜、鸭血共300克		黑木耳、黄豆芽、青菜、千张、川粉共300克		冬瓜片、玉米棒、油豆腐、卷心菜、红薯粉丝共300克		烤麸、土豆片、千张、米线、青菜共300克		有机花菜、海带结、土豆粉、卷心菜、千张共300克
	米饭120克		米粉120克		米饭120克		米饭120克		米饭120克

午餐 石锅档口 二楼就餐

3月16日（周一）		3月17日（周二）		3月18日（周三）		3月19日（周四）		3月20日（周五）	
食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量
石锅金针肉卷	肉卷100克、金针菇20克	石锅奥尔良腿排	鸡腿肉100克	石锅辣子鸡	鸡块100克	招牌嫩滑鸡柳	鸡柳100克	石锅金针肉卷	肉卷100克 金针菇20克
石锅芝士肉肠	肉肠100克	石锅孜然肉片	肉片100克	石锅猪软骨	猪脆骨100克	石锅芝士肉肠	芝士肉肠100克	石锅奥尔良腿排	鸡腿肉100克
招牌石锅鸡	鸡块100克、香菇20克	石锅小炒肉	五花肉100克	石锅小鲜肉	里脊肉100克	石锅麻辣肉片	肉片100克		
虾皮冬瓜汤	虾皮冬瓜25克	紫菜蛋花羹	紫菜蛋25克	番茄鸡蛋羹	番茄鸡蛋25克	咸菜鸡蛋羹	咸菜鸡蛋25克	香菜豆腐羹	香菜豆腐25克

以上每份包含土豆、胡萝卜、洋葱、黄豆芽共计150克、米饭120克、

备注：如有特殊情况，个别调整。

晚餐 石锅档口 二楼就餐

3月16日（周一）		3月17日（周二）		3月18日（周三）		3月19日（周四）	
食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量
水煮肉片	里脊肉150克 黄豆芽100克 千张50克 方腿50克 土豆粉50克 米饭120克	水煮肉片	里脊肉150克 黄豆芽100克 千张50克 方腿50克 土豆粉50克 米饭120克	水煮肉片	里脊肉150克 黄豆芽100克 千张50克 方腿50克 土豆粉50克 米饭120克	水煮肉片	里脊肉150克 黄豆芽100克 千张50克 方腿50克 土豆粉50克 米饭120克
虾皮冬瓜汤	虾皮冬瓜25克	紫菜蛋花汤	紫菜蛋25克	番茄鸡蛋汤	番茄鸡蛋25克	咸菜鸡蛋汤	咸菜鸡蛋25克
以上每份包含土豆、胡萝卜、洋葱、黄豆芽共计150克、米饭120克							
备注：如有特殊情况，个别调整							

晚餐 米线档口 二楼就餐

3月15日（周日）		3月16日（周一）		3月17日（周二）		3月18日（周三）		3月19日（周四）	
食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量
香菇青菜 鲜肉馄饨	香菇青菜 鲜肉馄饨 380克 馄饨汤200克	香菇青菜 鲜肉馄饨	香菇青菜 鲜肉馄饨 380克 馄饨汤200克	香菇青菜 鲜肉馄饨	香菇青菜 鲜肉馄饨 380克 馄饨汤200克	香菇青菜 鲜肉馄饨	香菇青菜 鲜肉馄饨 380克 馄饨汤200克	香菇青菜 鲜肉馄饨	香菇青菜 鲜肉馄饨 380克 馄饨汤200克
备注：如有特殊情况，个别调整									

晚餐 套餐档口 二楼就餐

	3月15日（周日）		3月16日（周一）		3月17日（周二）		3月18日（周三）		3月19日（周四）	
	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量
晚餐	红烧鸡翅根	鸡翅根100克	素鸡红烧肉	五花肉80克 素鸡20克	剁椒蒸鸡腿	鸡腿100克	葱烧大排饭	大排100克	肉饼炖蛋	肉末70克 鸡蛋30克
	酱汁鱼腐	鱼豆腐80克	青椒木耳炒蛋	青椒40克 木耳20克 鸡蛋40克	手打牛肉丸	牛肉丸80克	咖喱土豆鸡丁	土豆80克 鸡丁20克	芹菜香干肉丝	芹菜60克 香干30克 肉丝10克
	炒三丝	土豆丝80克 肉丝10克 胡萝卜丝20克	咖喱小鱼丸	鱼丸60克	青椒土豆肉片	青椒20克 土豆60克 肉片20克	豆芽 粉丝肉丝	黄豆芽60克 肉丝10克、 粉丝30克、	干锅 包菜肉片	包菜80克、 肉片20克
	清炒 小青菜	青菜100克	小炒绿豆芽	绿豆芽100克	炆炒甘蓝菜	甘蓝菜100克	清炒杭白菜	杭白菜100克	青椒土豆丝	青椒20克 土豆80克
	米饭	米饭120克	米饭	米饭120克	米饭	米饭120克	米饭	米饭120克	米饭	米饭120克
	青菜鸡蛋羹	青菜蛋25克	虾皮冬瓜汤	虾皮冬瓜25克	紫菜蛋花羹	紫菜蛋25克	番茄鸡蛋羹	番茄鸡蛋25克	咸菜鸡蛋羹	咸菜鸡蛋25克

备注：如有特殊情况，个别调整。

面包房 一周菜单

	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期日		
	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量			
早餐二选一	三明治90克+豆浆 (早餐口自取)	吐司40克	三明治90克+豆浆 (早餐口自取)	吐司40克	三明治90克+豆浆(早餐口自取)	吐司40克	三明治90克+豆浆 (早餐口自取)	吐司40克	三明治90克+豆浆 (早餐口自取)	吐司40克			
		鸡蛋25克		鸡蛋25克		鸡蛋25克		鸡蛋25克					
		肉松20克		肉松20克		肉松20克		肉松20克					
		沙司5克		沙司5克		沙司5克		沙司5克					
肉松面包90克+豆浆 (早餐口自取)	面包胚70克	肉松面包90克+豆浆 (早餐口自取)	面包胚70克	肉松面包90克+豆浆 (早餐口自取)	面包胚70克	肉松面包90克+豆浆 (早餐口自取)	面包胚70克	肉松面包90克+豆浆 (早餐口自取)	面包胚70克	肉松面包90克+豆浆 (早餐口自取)	面包胚70克		
	肉松20克		肉松20克		肉松20克		肉松20克						
午餐二选一	香辣鸡腿堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	香辣鸡腿堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	香辣鸡腿堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	香辣鸡腿堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	香辣鸡腿堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	香辣鸡腿堡160克+面包80克+柠檬水400ml		
		鸡腿肉90克		鸡腿肉90克		鸡腿肉90克		鸡腿肉90克					
	奥尔良汉堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	奥尔良汉堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	奥尔良汉堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	奥尔良汉堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	奥尔良汉堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	奥尔良汉堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	食谱
		腿排90克		腿排90克		腿排90克		腿排90克					
晚餐二选一	香辣鸡腿堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	香辣鸡腿堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	香辣鸡腿堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	香辣鸡腿堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	香辣鸡腿堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	香辣鸡腿堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	
		鸡腿肉90克		鸡腿肉90克		鸡腿肉90克		鸡腿肉90克					
	奥尔良汉堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	奥尔良汉堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	奥尔良汉堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	奥尔良汉堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	奥尔良汉堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	奥尔良汉堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70克	汉堡胚70克
		腿排90克		腿排90克		腿排90克		腿排90克					
					备注：如有特殊情况，个别调整。								

每周一~周五 面包房菜单

小吃类	面包类	饼干类	饮品类	蛋糕类
烤肠	华夫饼	奶香片	酸梅汤	豆乳盒子
爆蛋墨鱼丸	巧克力可颂	芝士棒	柠檬水	木糠盒子
蓝莓蛋挞	甜甜圈	蝴蝶酥	橙C	小四寸蛋糕
黑椒鸡块	肉松面包	蟹黄锅巴	柠檬红茶	半熟芝士
鸡腿卷	海苔肉松	雪花酥	奶茶	
炸鸡腿	三明治	巧克力豆曲奇	椰奶	
韩式炸鸡	巧克力麻薯	爆浆巧克力球	热可可	
虾排	热狗披萨面包	蔓越莓饼干		
蟹脚棒	火腿松松面包	巴旦木薄饼		
鸡肉卷	奥利奥面包	提子奶酥		
香辣鸡腿汉堡	猪排面包	小花曲奇		
奥尔良腿排汉堡	芝士培根面包			
大鸡排	芝士腿排面包			
虾排汉堡				