

早餐 一楼就餐

3月23日（周一）		3月24日（周二）		3月25日（周三）		3月26日（周四）		3月27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
烧麦	烧麦65克	奶黄包	奶黄包85克	黑米糕	黑米糕70克	小刀切	小刀切50克	手撕面包	面包70克
肉包	肉包85克	菜包	菜包85克	生煎包	生煎包60克	梅干菜肉包	肉包85克	春卷	春卷70克
菜包	菜包85克	肉包	肉包85克	卡通包	卡通包60克	煎饺	煎饺60克	香菇菜包	菜包85克
梅干菜肉包	梅干菜肉包85克	烧麦	烧麦65克	烧麦	烧麦65克	烧麦	烧麦65克	烧卖	烧麦65克
油条	油条50克	桂花糕	桂花糕100克	薯饼	薯饼50克	菜包	菜包85克	奶黄包	奶黄包85克
马拉糕	马拉糕100克	南瓜饼	南瓜饼75克	菜包	菜包85克	麻球	麻球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	肉包	肉包85克
小花卷	花卷60克	手抓饼	手抓饼40克	梅干菜肉包	梅干菜肉包85克	米糕	米糕100克	茶叶蛋	鸡蛋50克
玉米棒	玉米棒50克	山芋	山芋50克	山药	山药50克	紫薯	紫薯50克	南瓜	南瓜50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	米粥200克	玉米粥	玉米粥200克	豆浆	豆浆200克

备注：如有特殊情况，个别调整。

午餐 套餐饭档口 一楼就餐

午餐	3月23日（周一）		3月24日（周二）		3月25日（周三）		3月26日（周四）		3月27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	蚝油肉片	肉片100克	糖醋排条	排条100克	香酥翅根	鸡翅根100克	茄汁咕咾肉	咕咾肉100克 番茄汁5克
	咖喱大鱼丸	鱼丸100克	火山石烤肠	烤肠70克	咖喱牛肉丸	牛肉丸70克	葱油鱼块	鱼块100克	馋嘴鸭	鸭块100克
	烂糊肉丝	粉丝70克 白菜20克 肉丝10克	外婆菜炒蛋	鸡蛋70克 外婆菜20克 胡萝卜10克	麻婆豆腐	豆腐70克 鸭血30克	豆芽粉丝	豆芽20克 肉米10克 粉丝80克	番茄炒蛋	鸡蛋70克 番茄30克
	青椒土豆	土豆100克 青椒5克	炒芹菜	芹菜100克	双色卷心菜	卷心菜90克 胡萝卜10克	菜苋	菜苋100克	青菜	青菜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
	番茄蛋花汤	番茄鸡蛋25克	萝卜菌菇汤	萝卜菌菇25克	豆腐蛋花汤	豆腐鸡蛋25克	紫菜蛋花汤	紫菜鸡蛋25克	咸菜冬瓜汤	咸菜冬瓜25克

备注：如有特殊情况，个别调整。

午餐 特色盖浇饭档口 一楼就餐

午餐	3月23日（周一）		3月24日（周二）		3月25日（周三）		3月26日（周四）		3月27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
	热辣鸡排盖浇饭	鸡排100克、 番茄鸡蛋100克 时蔬40克 米饭120克 番茄蛋花汤200克	黄金猪扒盖浇饭	猪扒80克、 咖喱土豆100克 时蔬40克 米饭120克 萝卜菌菇汤200克	特色鸭腿盖浇饭	鸭腿100克、 农家炒蛋100克 时蔬40克 米饭120克 豆腐蛋花汤200克	酸甜咕咾肉盖浇饭	咕咾肉100克、 荷包蛋50克 时蔬40克 米饭120克 紫菜蛋花汤200克	香酥烤鸭盖浇饭	烤鸭肉100克、 鱼香肉丝100克 时蔬40克 米饭120克 咸菜冬瓜汤200克

备注：如有特殊情况，个别调整。

午餐 特色面点档口 一楼就餐

午餐	3月23日（周一）		3月24日（周二）		3月25日（周三）		3月26日（周四）		3月27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
	红烧大肉面	大肉100克、 胡萝卜千丝40克 时蔬30克 面条180克、 红烧大肉面汤200克	苏式肉圆面	肉圆80克、 卤素鸡60克 时蔬30克 面条180克、 自制肉圆面汤200克	黄金猪排面	猪排100克、 胡萝卜云丝40克 时蔬30克、 面条180克、 黄金猪排面汤200克	香酥里脊面	里脊肉100克、 豆干40克 时蔬30克、 面条180克、 香酥里脊面汤200克	黑椒鸡腿面	鸡腿100克 胡萝卜豆丝40克 时蔬30克 面条180克、 黑椒鸡腿面汤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23日（周一）		3月24日（周二）		3月25日（周三）		3月26日（周四）		3月27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
	素鸡 红烧肉饭	五花肉100克 素鸡20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	干豆角 红烧肉饭	五花肉100克 干豆角20克
	泰国 鸡酱酿里脊	里脊肉100克	奥尔良风味 炸鸡排	鸡排100克	宫保肉丁饭	肉丁100克 胡萝卜20克 黄瓜10克	酱鸭腿饭	鸭腿100克	鱼香肉丝饭	肉丝100克 笋丝20克 胡萝卜10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23日（周一）		3月24日（周二）		3月25日（周三）		3月26日（周四）		3月27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
	红烧鸭腿	鸭腿100克	金汤肉片	肉片100克	酱烧耗油肉片	肉片100克	红烧大排	大排100克	手工炸鸡腿排	鸡腿排100克
咖喱关东煮	关东煮100克	辣卤肉丁	肉丁80克、 香干丁20克	自制大肉圆	肉圆100克	芥菜 面筋塞肉	芥菜 面筋塞肉100克	黑椒 香菇肉片	肉片80克、 香菇20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23日（周一）		3月24日（周二）		3月25日（周三）		3月26日（周四）		3月27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 二楼用餐

3月23日（周一）		3月24日（周二）		3月25日（周三）		3月26日（周四）		3月27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	石锅小鲜肉	里脊肉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	石锅辣子鸡	鸡块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 米线档口 二楼就餐

3月22日（周日）		3月23日（周一）		3月24日（周二）		3月25日（周三）		3月26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 石锅档口 二楼就餐

3月23日（周一）		3月24日（周二）		3月25日（周三）		3月26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
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 小鲜肉	里脊肉100克	招牌 嫩滑鸡柳	鸡柳100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
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 辣子鸡	鸡块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

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 套餐档口 二楼就餐

	3月22日（周日）		3月23日（周一）		3月24日（周二）		3月25日（周三）		3月26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	小黄豆焖肉	五花肉100克 黄豆20克	大盘鸡	鸡块100克 土豆20克	剁椒蒸鸡腿	鸡腿100克	红烧大肉	大肉100克	香辣鸭腿	鸭腿100克
	蒜苔肉丝	蒜苔80克 肉丝20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
	千页豆腐炒肉片	千页豆腐70克 肉片20克 青椒10克	浓汤 葱花猪肉丸	葱花猪肉丸60克	青椒 土豆肉片	青椒20克 土豆60克 肉片20克	黄瓜炒蛋	黄瓜60克 鸡蛋40克	干锅 花菜肉片	花菜80克、 肉片20克
	清炒小青菜	青菜100克	手撕包菜	卷心菜100克	清炒杭白菜	杭白菜100克	炝炒甘蓝菜	甘蓝菜100克	青椒土豆丝	青椒10克 土豆90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					
早餐 二选 一	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							
		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		鸡蛋25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		肉松20克		肉松20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		沙司5克		沙司5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	面包胚70克						
		肉松20克		肉松20克		肉松20克		肉松20克		肉松20克	肉松20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	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		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	腿排90克	食谱			
		腿排90克		腿排90克		腿排90克		腿排90克		腿排90克		腿排90克	腿排90克		腿排90克	食物带量	
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	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		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	奥尔良汉堡160克+面包 80克+柠檬水400ml			
		腿排90克		腿排90克		腿排90克		腿排90克		腿排90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				