

## 早餐 一楼就餐

3月30日（周一）		3月31日（周二）		4月1日（周三）		4月2日（周四）		4月3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
手撕面包	面包70克	肉包	肉包85克	黑米糕	黑米糕70克	煎饺	煎饺60克	菠萝包	菠萝包70克
肉包	肉包85克	菜包	菜包85克	生煎包	生煎包60克	卡通包	卡通包60克	肉包	肉包85克
香菇菜包	菜包85克	奶黄包	奶黄包80克	梅干菜肉包	梅干菜包85克	菜包	菜包85克	菜包	菜包85克
烧卖	烧麦65克	梅干菜肉包	梅干菜包85克	烧麦	烧麦65克	烧麦	烧麦65克	烧麦	烧麦65克
手抓饼	手抓饼40克	南瓜饼	南瓜饼75克	薯饼	薯饼50克	肉包	肉包85克	油条	油条50克
红糖馒头	馒头90克	桂花糕	桂花糕100克	菜包	菜包85克	麻球	麻球50克	马拉糕	马拉糕100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
梅干菜肉包	梅干菜包85克	烧麦	烧麦65克	小刀切	小刀切50克	淮扬米糕	米糕100克	小花卷	花卷60克
玉米棒	玉米棒50克	烤山芋	山芋50克	山药	山药50克	红薯	红薯50克	南瓜	南瓜50克
白米粥	米粥200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
豆浆	豆浆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	白米粥	白米粥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

3月30日（周一）		3月31日（周二）		4月1日（周三）		4月2日（周四）		4月3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
咔嚓里脊排	里脊肉100克	酥香猪扒	猪肉扒80克	南乳大肉	大肉100克	酱汁肉圆	肉圆80克	茄汁排条	排条100克
面筋塞肉	面筋塞肉100克	美味大盘鸡	土豆20克 鸡块80克	剁椒鱼丸	鱼丸100克 剁椒5克	黄金鱼排	鱼排60克	麻辣鸭块	鸭块80克 萝卜20克
番茄炒鸡蛋	鸡蛋60克 番茄40克	咸菜肉米粉皮	粉皮80克 咸菜20克 肉米10克	爆炒三丝	土豆丝80克 肉丝10克 胡萝卜丝10克	菌菇云丝	云丝60克 肉丝10克 菌菇30克	包菜肉米粉丝	肉米10克 包菜30克 粉丝60克
清炒芥兰	芥兰100克	双色卷心菜	卷心菜80克 胡萝卜20克	芹菜	芹菜100克	咖喱土豆	土豆块100克	炒本地青	本地青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
榨菜蛋花汤	紫菜鸡蛋25克	紫菜 西葫芦汤	紫菜 西葫芦25克	豆腐蛋花羹	豆腐鸡蛋25克	罗宋汤	卷心菜 洋葱红肠25克	番茄冬瓜汤	番茄冬瓜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

3月30日（周一）		3月31日（周二）		4月1日（周三）		4月2日（周四）		4月3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
东北把子肉饭	大肉100克、 咖喱土豆100克、 时蔬40克、 米饭120克	烤鸡腿	鸡腿100克、 农家炒蛋100克、 时蔬40克、 米饭120克	卤香大鸭腿饭	鸭腿100克、 外婆菜 炒时蔬150克、 米饭120克	特色双拼饭	烤肠60克、 鸡根80克、 青菜 玉米丁150克、 米饭120克	猪排饭	猪排100克、 番茄鸡蛋100克、 时蔬40克、 米饭120克
榨菜蛋花汤	紫菜鸡蛋25克	紫菜西葫芦汤	紫菜西葫芦25克	豆腐蛋花羹	豆腐鸡蛋25克	罗宋汤	卷心菜 洋葱红肠25克	番茄冬瓜汤	番茄冬瓜25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

3月30日（周一）		3月31日（周二）		4月1日（周三）		4月2日（周四）		4月3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
烧汁鸡腿面	鸡腿100克、 时蔬30克、胡萝卜丝 豆丝40克、 时蔬30克、面条180 克、鸡腿面汤200克	焖肉面	大肉100克、 胡萝卜丝豆丝40克 时蔬30克、 面条180克 焖肉面汤200克	鸡排面	鸡排100克、 胡萝卜丝豆丝40克 时蔬30克、 面条180克、 鸡排面汤200克	本帮猪排面	猪排100克、 时蔬30克、胡萝卜 云丝70克、 面条180克、 炸猪排面汤200克	麻香烤鸭腿面	鸭腿100克、 干丝40克、时蔬30克、 面条180克 烤鸭面汤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30日（周一）		3月31日（周二）		4月1日（周三）		4月2日（周四）		4月3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
	茄汁咕咾肉饭	里脊肉100克、番茄汁5克	香菇卤肉饭	五花肉100克、香菇30克	葱烤大排饭	大排100克	黑胡椒爆炒鸭丁饭	鸭肉100克、毛豆10克、红椒10克	鱼香肉丝饭	肉丝100克、木耳20克、笋丝20克
	酱汁鸭腿饭	鸭腿100克	盐水贡鸭	白条鸭100克	椒麻鸡腿肉饭	鸡腿肉100克	干豆角烧肉饭	五花肉100克、干豆角30克	红烧大肉	五花肉100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									
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	

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30日（周一）		3月31日（周二）		4月1日（周三）		4月2日（周四）		4月3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
	手工炸鸡腿排	鸡腿排100克	特色炸猪排	猪大排100克	红烧把子肉	五花肉100克	红烧鸡腿	鸡腿100克	淄博烤肉	里脊肉00克
咖喱关东煮	关东煮100克	辣卤肉丁	肉丁80克、香干丁20克	酸汤肉卷	肉卷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

午餐	3月30日（周一）		3月31日（周二）		4月1日（周三）		4月2日（周四）		4月3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、热狗肠共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

午餐	3月30日（周一）		3月31日（周二）		4月1日（周三）		4月2日（周四）		4月3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			
以上每份包含土豆、胡萝卜、洋葱、黄豆芽共计150克、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	米饭	米饭120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

备注：如有特殊情况，个别调整。

## 晚餐 石锅档口 二楼就餐

3月30日 (周一)		3月31日 (周二)		4月1日 (周三)		4月2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	石锅辣子鸡	鸡块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

## 晚餐 米线档口 二楼就餐

2月29日 (周日)		3月30日 (周一)		3月31日 (周二)		4月1日 (周三)		4月2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
						食谱	食物带量	食谱	食物带量
						香酥大排面	大排100克 素鸡60克 青菜50克 面条180克 香酥大排面汤	红烧鸡腿面	鸡腿100克 咸菜肉丝60克 青菜50克 面条180克 红烧鸡腿面汤
备注：如有特殊情况，个别调整。特色面条套餐类可续面、续汤									

## 晚餐 套餐档口 二楼就餐

	3月29日（周日）		3月30日（周一）		3月31日（周二）		4月1日（周三）		4月2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	宫爆鸡丁	鸡肉100克、 黄瓜10克、 胡萝卜10克	自制狮子头	狮子头80克	香酥鸭腿	鸭腿100克	红烧鸡翅根	鸡翅根100克	红烧肉	五花肉100克
	香肠炒蛋	香肠60克、 鸡蛋40克	杏鲍菇肉片	杏鲍菇60克 肉片20克	手打牛肉丸	牛肉丸80克	椒盐小肉	小酥肉100克	蒜苔肉丝	蒜苔80克、 肉丝20克
	干锅 包菜肉片	包菜80克、 肉片20克	青椒 土豆肉片	土豆70克、青 椒20克、 肉丝10克	鸭血豆腐	豆腐60克、 鸭血40克	豆芽 粉丝肉丝	黄豆芽60克 肉丝10克、 粉丝30克、	黄瓜炒蛋	黄瓜60克、 鸡蛋40克
	清炒杭白菜	杭白菜100克	青菜	青菜100克	甘蓝菜	甘蓝菜100克	青椒土豆丝	土豆80克 青椒20克	清炒 小青菜	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	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		鸡蛋25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				
	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		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				
		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		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	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				
		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	奥尔良汉堡160克+面包80克+柠檬水400ml	汉堡胚70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				