

(早餐) 一楼档口

9月28日 (周一)		9月29日 (周二)		9月30日 (周三)	
食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量
油条	油条50克	肉包	肉包85克	黑米糕	黑米糕70克
肉包	肉包85克	菜包	菜包85克	肉包	肉包85克
菜包	菜包85克	奶黄包	奶黄包80克	卡通包	卡通包60克
烧麦	烧麦65克	烧麦	烧麦65克	烧麦	烧麦65克
奶香馒头	奶香馒头70克	麻球	麻球50克	薯饼	薯饼50克
马拉糕	马拉糕100克	桂花糕	桂花糕100克	菜包	菜包85克
鸡蛋	鸡蛋50克	鸡蛋	鸡蛋50克	鸡蛋	鸡蛋50克
梅干菜肉包	梅干菜包85克	手抓饼	手抓饼40克	小刀切	小刀切50克
玉米棒	玉米棒50克	烤山芋	山芋50克	山药	山药50克
豆浆	豆浆200克	豆浆	豆浆200克	豆浆	豆浆200克
米粥	米粥200克	小米粥	小米粥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

9月28日（周一）		9月29日（周二）		9月30日（周三）	
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
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
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
清炒青菜	青菜100克	双色卷心菜	卷心菜80克 胡萝卜20克	芹菜	芹菜100克
米饭	米饭120克	米饭	米饭120克	米饭	米饭120克
紫菜 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

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

	9月28日（周一）		9月29日（周二）		9月30日（周三）	
	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 三色菜丁130克 米饭120克	烤鸡腿	鸡腿100克、 农家炒蛋100克、 时蔬30克、 米饭120克	卤香大鸭腿饭	鸭腿100克、 麻婆豆腐100克 时蔬30克 米饭120克
	紫菜蛋花汤	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

备注：如有特殊情况，个别调整。

午餐 特色炒面档口 一楼就餐

	9月28日（周一）		9月29日（周二）		9月30日（周三）	
	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、 三色 胡萝卜豆丝60克、 葱香炒面180克	焖肉面	大肉100克、 三色 菜丁时蔬60克、 葱香炒面180克	鸡排面	鸡排100克、 三色 时蔬豆丝60克 葱香炒面180克、

备注：如有特殊情况，个别调整。

午餐 热卤饭套餐档口 二楼就餐

9月28日（周一）		9月29日（周二）		9月30日（周三）	
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 每份包含时蔬150克、亲亲肠50克、开胃小菜20克、米饭120克	香菇 卤肉饭	猪肉100克、 香菇20克 每份包含时蔬150克、亲亲肠50克、开胃小菜20克、米饭120克	特色 大排饭	大排100克 每份包含时蔬150克、亲亲肠50克、开胃小菜20克、米饭120克
紫菜 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

午餐 特色汤面档口 二楼就餐

9月28日（周一）		9月29日（周二）		9月30日（周三）	
食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量
手工 炸鸡排	鸡排100克	红烧鸡块	鸡块100克	红烧 把子肉	五花肉100克

以上每份包含荷包蛋、时蔬共计100克，主食180克、浇头面汤200克

备注：如有特殊情况，个别调整。

午餐 香辣烩冒锅 二楼就餐					
9月28日（周一）		9月29日（周二）		9月30日（周三）	
食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量
香辣烩冒锅	黄金蛋饺、小肉丸、肉片共150克	香辣烩冒锅	鱼豆腐、肉片、鸡米花共150克	香辣烩冒锅	小酥肉、荷包蛋、亲亲肠共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、红薯粉共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

午餐 特色铁锅口 二楼就餐

9月28日（周一）		9月29日（周二）		9月30日（周三）	
食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量
招牌石锅鸡	鸡块100克、香菇20克 米饭120克	石锅小炒肉	五花肉100克 米饭120克	招牌嫩滑鸡柳	鸡柳100克 米饭120克
以上每份包含土豆、胡萝卜、洋葱、荷包蛋共计150克、米饭120克、					
紫菜蛋花汤	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

备注：如有特殊情况，个别调整。

备注：如有特殊情况，个别调整。

晚餐 面档口 二楼就餐（晚餐）

9月27日（周日）		9月28日（周一）		9月29日（周二）		10月7日（周三）	
食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量
辣肉面	肉丁100克 素鸡50克 荷包蛋50克 时蔬40克 辣肉面汤200克	大鸭腿面	鸭腿100克 荷包蛋50克 时蔬40克 鸭腿面汤200克	葱香大排面	猪排100克 荷包蛋50克 时蔬40克 大排面汤	辣肉面	肉丁100克 素鸡50克 荷包蛋50克 时蔬40克 辣肉面汤200克

备注：如有特殊情况，个别调整。

晚餐 热卤套餐档口 二楼就餐

	9月27日（周日）		9月28日（周一）		9月29日（周二）	
	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量
	小酥肉	小酥肉100克	宫爆鸡丁	鸡肉100克、 土豆10克、 胡萝卜10克	红烧 大肉圆	肉圆80克
	辣肉丁	肉丁40克 土豆60克	黑木耳炒蛋	鸡蛋60克 胡萝卜20克 木耳10克	杏鲍菇肉片	杏鲍菇60克 肉片20克 藕片20克
	肉末海带	海带90克 肉末10克	干锅 包菜肉片	包菜80克、 肉片20克	青椒 土豆肉丝	土豆70克、青椒20克、 肉丝10克
	韭菜豆芽	豆芽100克 韭菜5克	本地青	本地青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
	紫菜蛋花汤	紫菜蛋25克	青菜蛋花汤	青菜鸡蛋25克	番茄 鸡蛋羹	番茄鸡蛋25克

备注：如有特殊情况，个别调整。

每周一～周四 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	虎皮蛋卷
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		
***	火腿松松面包	巴旦木可可饼干		
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				

面包房 一周菜单

	星期一		星期二		星期三		星期四	
早餐 三选一	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量	食谱	食物带量
	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20克		肉松20克		肉松20克		肉松20克
	麦片35克+鸡蛋50克+松软面包35克+牛奶200ml	麦片35克	麦片35克+鸡蛋50克+松软面包35克+牛奶200ml	麦片35克	麦片35克+鸡蛋50克+松软面包35克+牛奶200ml	麦片35克	麦片35克+鸡蛋50克+松软面包35克+牛奶200ml	麦片35克
		鸡蛋50克		鸡蛋50克		鸡蛋50克		鸡蛋50克
		面包35克		面包35克		面包35克		面包35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
		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
		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		
		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		
		腿排90克		腿排90克		腿排90克		

备注：如有特殊情况，个别调整。